****

**Государственное автономное учреждение**

**Рязанской области «Центр спортивной подготовки»**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Организация методической работы в учреждениях физкультурно-спортивной направленности**

**Цель**: совершенствование профессиональных компетенций слушателей в рамках специальности «Инструктор-методист».

**Категория слушателей:** инструкторы-методисты организаций физкультурно-спортивной направленности и спортивных школ.

**Срок обучения:** 40 час.

**Режим занятий:** 4-8 часов в день.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, дисциплин и тем** | **Всего**  **часов** | **В том числе** | | **Форма**  **контроля** |
| Лекции | Практика |
| 1 | Нормативное правовое регулирование в области физической культуры и спорта. Внедрение профессиональных стандартов в деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку | 4 | 4 | - |  |
| 2 | Нормативные правовые основы организации тренировочного соревновательного процесса | 4 | 3 | 1 |  |
| 3 | Технология планирования тренировочного соревновательного процесса в соответствии с профессиональными стандартами спортивной подготовки по видам спорта | 8 | 2 | 6 |  |
| 4 | Выявление спортивно одаренных детей (механизмы и критерии отбора) | 4 | 2 | 2 |  |
| 5 | Методическое обеспечение тренировочного соревновательного процесса | 4 | 4 | - |  |
| 6 | Стажировка по организации и методической деятельности в учреждении физкультурно-спортивной направленности | 14 | - | 14 |  |
| 7 | Итоговая аттестация | 2 | - | 2 | зачет |
|  | **Итого:** | **40** | **15** | **25** |  |

«21» февраля 2023 г.

**Государственное автономное учреждение**

**Рязанской области «Центр спортивной подготовки»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Организация методической работы в учреждениях физкультурно-спортивной направленности**

**Цель**: совершенствование профессиональных компетенций слушателей в рамках специальности «Инструктор-методист».

**Категория слушателей:** инструкторы-методисты организаций физкультурно-спортивной направленности и ЦСП.

**Срок обучения:** 40 час.

**Режим занятий:** 4-8 часов в день.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Наименование разделов и  дисциплин | Всего  часов | В том числе: | | |
| лекции | пр.зан. | зачет |
| **1 день** | Нормативное правовое регулирование в области физической культуры и спорта. Внедрение профессиональных стандартов в деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку | 4 | 4 | - |  |
| **2 день** | Нормативные правовые основы организации тренировочного соревновательного процесса | 4 | 3 | 1 |  |
| **3 день** | Технология планирования тренировочного соревновательного процесса в соответствии с профессиональными стандартами спортивной подготовки по видам спорта | 4 | 2 | 2 |  |
| **4 день** | Технология планирования тренировочного соревновательного процесса в соответствии с профессиональными стандартами спортивной подготовки по видам спорта | 4 | - | 4 |  |
| Выявление спортивно одаренных детей (механизмы и критерии отбора) | 4 | 2 | 2 |  |
| **5 день** | Методическое обеспечение тренировочного соревновательного процесса | 4 | 4 | - |  |
| **6 день** | Стажировка по организации и методической деятельности в учреждении физкультурно-спортивной направленности | 4 | - | 4 |  |
| **7 день** | Стажировка по организации и методической деятельности в учреждении физкультурно-спортивной направленности | 6 | - | 6 |  |
| **8 день** | Стажировка по организации и методической деятельности в учреждении физкультурно-спортивной направленности | 4 | - | 4 |  |
| Итоговый контроль | 2 | - | 2 |  |
|  | **Итого:** | **40** | **15** | **25** |  |

**Государственное автономное учреждение**

**Рязанской области «Центр спортивной подготовки»**

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**Организация методической работы в учреждениях физкультурно-спортивной направленности**

Программа курса повышения квалификации «Организация методической работы в учреждениях физкультурно-спортивной направленности» предназначена для инструкторов-методистов организаций физкультурно-спортивной направленности. Основной целью программы является улучшение качества теоретической и практической подготовки, приобретение новых навыков и компетенций в пределах своей профессии «Инструктор-методист».

Актуальность предлагаемой программы объясняется необходимостью решения задач повышения профессиональной компетентности специалистов, в связи с обновлением нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта (новыми требованиями, диктуемыми ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», профессиональным стандартом «Инструктор-методист» и ФССП по видам спорта и другими нормативными документами).

Программа призвана решать основные задачи совершенствования теоретической подготовки слушателей путем повышения качества их знаний по теме курса, а также развития умений и компетенций практической деятельности, направленной на организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки.

Таким образом, существенным в Программе является акцент на формирование профессиональной компетентности специалистов области физическая культура и спорт.

***Цель курса:*** совершенствование профессиональных компетенций слушателей в рамках специальности «Инструктор-методист».

***Задачи курса:***

* организация освоения слушателями теоретических основ по нормативно-правовому регулированию в области физической культуры и спорта;
* организация освоения слушателями методологических и теоретических основ планирования тренировочного соревновательного процесса, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
* организация освоения слушателями теоретических основ выявления спортивно одаренных детей (механизмы и критерии отбора);
* организация процесса приобретения слушателями опыта проектирования и планирования тренировочного соревновательного процесса, направленного на реализацию федеральных стандартов спортивной подготовки;
* организация процесса приобретения слушателями опыта использования диагностических методик для выявления спортивно одаренных детей;
* приобретения слушателями опыта организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки;
* организация рефлексивной оценки слушателями хода и результатов курсовой подготовки.

***Планируемые результаты обучения*:**

По окончании курса слушатели должны:

**знать:**

* нормативно-правовые основы подготовки спортсменов на различных этапах в системе многолетних занятий;
* механизм и критерии выявления спортивно одаренных детей;
* технологии планирования тренировочного соревновательного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и компоненты комплексного контроля подготовки спортсменов;

- механизм методического обеспечения и сопровождения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки;

**уметь:**

* проектировать тренировочный соревновательный процесс, отвечающий требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта с использованием современных технологий и осуществлять методическое сопровождение тренировочного соревновательного процесса;

- подбирать диагностические методики для выявления спортивно одаренных детей;

- осуществлять методическое обеспечение и сопровождение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки.

При проведении курсов используются активные формы и методы обучения: проектирование, тренинги.

**Используемые формы контроля**

В курсовой подготовке используются такие формы контроля, как текущий контроль после каждого выполненного слушателем практического задания, рефлексивная оценка слушателями своих действий и их результатов.

Обучение слушателей по данной программе обеспечено раздаточными учебно-методическими материалами, компьютерной техникой и способствует достижению планируемых результатов освоения дополнительной профессиональной программы всеми слушателями.

**Тема 1. Нормативное правовое регулирование в области физической культуры и спорта. Внедрение профессиональных стандартов в деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку**

Система нормативных правовых актов РФ (Конституция РФ, Федеральные конституционные законы, федеральные законы, Законы субъектов РФ, Указы Президента РФ, постановления и распоряжения Правительства РФ, ведомственные акты, локальные акты). Перечень Федеральных законов, актов Президента РФ. Перечень поручений по итогам заседания совета по развитию физической культуры и спорта (от 30.10.2020 N Пр-1760). Перечень постановлений, распоряжений Правительства РФ. Перечень ведомственных актов: Министерства спорта России, Министерства просвещения России и др. ведомств, регулирующие деятельность в сфере физическая культура и спорт. Организационно-правовые формы. Координация деятельности организаций. Социальное партнерство (уровни социального партнерства, виды соглашений, содержание и структура соглашения). Перспективы совершенствования правового регулирования деятельности организаций спортивной направленности. Внедрение профессиональных стандартов в деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Трудовые функции, входящие в профессиональный стандарт «Инструктор-методист».

**Тема 2. Нормативные правовые основы организации тренировочного соревновательного процесса**

Нормативно-правовые основы подготовки спортсменов (перечень локальных актов организаций, осуществляющих спортивную подготовку на территории Рязанской области и их форм, регламентирующих соблюдение федеральных стандартов спортивной подготовки). Основные функции управления процессом подготовки спортсменов – планирование и комплексный контроль. Постановка цели и прогнозирование. Моделирование в системе управления.

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Принятие решений об уровне подготовленности спортсмена и внесение коррекций в тренировочные программы. Учет в процессе спортивной тренировки (документы учета).

***Практическое занятие***

В соответствие с ФССП определить соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (в часах) в структуре многолетних занятий по видам спорта (вид спорта на выбор).

**Тема 3.** **Технология планирования тренировочного соревновательного процесса в соответствии с профессиональными стандартами спортивной подготовки по видам спорта**

Многолетнее (перспективное) планирование. Годичное (текущее) планирование. Оперативное планирование. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. Планирование тренировочного соревновательного процесса на этапах подготовки в системе многолетних занятий, в соответствии с требованиями ФССП по видам спорта. Алгоритм заполнения журнала учета спортивной подготовки по установленной форме. Индивидуальное планирование тренировочного соревновательного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, в соответствии с требованиями ФССП видам спорта. Корректировка данных планов с учетом функционального состояния спортсменов.

Алгоритмы организации учебно-тренировочного процесса, обеспечивающего реализацию требований ФССП по видам спорта (в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора). Современные технологии реализации ФССП по видам спорта.

***Практикум по разработке документации***

Составление плана-календаря спортивных мероприятий для тренировочных групп. Заполнение по установленной форме годичных планов спортивной подготовки, в соответствии с требованиями ФССП (по видам спорта), в котором указывается соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями ФССП (по видам спорта), примерный годовой план объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки. Составление плана тренировочного процесса для занятий в условиях учебно-тренировочного сбора (план мезоцикла на 14 или 20 дней). Заполнение индивидуального плана спортивной подготовки по установленной форме.

**Тема 4. Выявление спортивно одаренных детей (механизмы и критерии отбора)**

Типы одаренности (характеристика пяти типов одаренности). Механизмы и критерии отбора спортивно одаренных детей в соответствии с нормативными документами (методическими рекомендациями утвержденными приказом министерства спорта РФ от 25.08.2020 года № 636). Межведомственное взаимодействие учреждений, направленное на выявление и сопровождение спортивно одаренных детей.

***Практическое занятие***

Составление модели выявления и сопровождения спортивно одаренных детей для учреждений физкультурно-спортивной направленности (с учетом условий учреждения).

**Тема 5. Методическое обеспечение тренировочно- соревновательного процесса**

Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов (сложнокоординационных, циклических, игровых видов спорта и единоборств). Внедрение современных средств и методов тренировки в практику подготовки спортсменов. Систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок. Обобщение тренерского опыта. Аттестация тренеров и других специалистов учреждений физкультурно-спортивной направленности. Методическое обеспечение и сопровождение тренировочного соревновательного процесса.

**Тема 6. Стажировка по организации и методической деятельности в учреждении физкультурно-спортивной направленности**

Стажировка слушателей курсов на базе ГАУ РО СШОР «Олимпиец» по вопросам организации и методической деятельности в учреждении физкультурно-спортивной направленности.

**Вопросы для итогового контроля**

1. Нормативно-правовая основа организации тренировочного соревновательного процесса в системе многолетних занятий спортом и формирования систем контроля и оценки результатов освоения программ спортивной подготовки.
2. Алгоритм проектирования и организации тренировочного соревновательного процесса в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта.
3. Алгоритм индивидуального планирования тренировочного соревновательного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, в соответствии с требованиями ФССП видам спорта.
4. Алгоритм организации учебно-тренировочного процесса, обеспечивающего реализацию требований ФССП по видам спорта в условиях учебно-тренировочного сбора.
5. Факторы, определяющие структуру годичной подготовки спортсменов.
6. Механизм и критерии выявления и сопровождения спортивно одаренных детей.
7. Особенности организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки.
8. Управление процессом подготовки спортсменов.
9. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
10. Механизм внедрения современных средств и методов тренировки в практику подготовки спортсменов.

**Методические рекомендации по изучению курса**

В целях активизации деятельности слушателей на курсах рекомендуется предварительно ознакомиться с нормативными документами (федеральными стандартами спортивной подготовки и профессиональным стандартом «инструктор-методист»).

**ГЛОССАРИЙ**

**Адаптация** (от лат. приспособлять) – приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом. [Адаптация](http://psihotesti.ru/gloss/tag/adaptatsiya/) компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях. Благодаря адаптации создаются возможности ускорения оптимального функционирования организма, личности в необычной обстановке.

**Долговременная адаптация –** создание в организме структурно-функциональной базы для лучшей реализации механизмов срочной адаптации, т.е. долговременная адаптация, предназначена для подготовки организма к выполнению последующих физических нагрузок в оптимальном режиме.

**Компетентность** – владение такими способами организации и осуществления действий, которые позволяют эффективно и надежно решать практические задачи и проблемы, способность эффективно применять имеющиеся знания и умения и ситуации неопределенности.

**Компетенция решения проблем** (выявление проблем самообразования; соотнесение достоинств и недостатков собственной деятельности; критический анализ своей деятельности; стремление к изменениям; развитие профессиональной жизнеспособности; владение навыками самообразования; развитие индивидуальных способностей; способность к критической оценке ситуации; нахождение различных вариантов решения; прогнозирование последствий принятия решения; определение допустимого уровня рисков и барьеров; обеспечение выполнения решения; определение степени развития профессиональных конфликтов).

**Переутомление** – совокупность стойких функциональных нарушений в организме человека, возникающих в результате многократно повторяющегося чрезмерного утомления, не исчезающих за время отдыха и являющихся неблагоприятными для здоровья человека.

**Суперкомпенсация** – реакция на нагрузки, приводящие к достаточно глубокому исчерпанию функциональных резервов организма спортсмена, обеспечивающих выполнение конкретной работы.

**Срочная адаптация** – этоструктурно-функциональная перестройка, происходящая в организме непосредственно при выполнении физической работы.

**Утомление** – особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. N 329-ФЗ (с последними редакциями).
2. Приказы Минспорта России об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта /Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.:ФиС, 2006.
5. Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. – М.: Научно-метод. издание, 2006.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004.
8. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-метод. пособие. – М.: Терра-Спорт, 2003.

**Интернет-ресурсы**

1. [www.standart.edu.ru](http://www.standart.edu.ru) – федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.