

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



Кафедра *теории и методики физической культуры и педагогики*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Методика реализации программ дополнительного образования в области физической
культуры и спорта»

образовательной программы по направлению подготовки
49.03.04 Спорт

по профилю подготовки – *Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и
спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в
образовании*

квалификация – Тренер по виду спорта. Преподаватель.

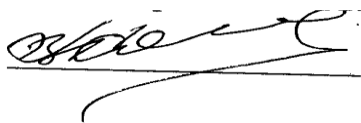
Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Прянишникова Ольга Альфонсовна, кандидат биологических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры и педагогики

Великие Луки 2021

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и педагогики
Копаев Валерий Павлович, кандидат педагогических наук, доцент



Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виолетта Викторовна



Рецензенты:

Аввакуменков А.А. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лыжного спорта ФГБОУ ВО «ВЛГАФК».

Внебрачный Д.И. зам. Директора по спортивной подготовке МАУ «СШОР» «Экспресс».

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств рабочей программы «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование) ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) для данного направления подготовки разработан в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. ФОС по дисциплине предназначен для текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность разработанных материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами ФОС являются контроль и управление процессом, приобретения студентами знаний, умений, навыков и компетенций, заявленных в образовательной программе по данной специальности.

ФОС по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование) обеспечена контрольными вопросами и типовыми заданиями для практических занятий, вариантами контрольных работ, ситуационными задачами, материалами для проведения тестирования, зачета и экзамена по практике, т.е. формами контроля, позволяющими оценить знания, умения и уровень приобретённых компетенций в процессе обучения.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения, а также оценить степень сформированности набора компетенций, заявленных в рабочей программе по направлению подготовки 49.03.04 Спорт знаний, умений и навыков в сфере профессионального обучения.

Предложенный комплект тестовых заданий соответствует темам содержания дисциплины, вопросы четко сформулированы, посильны для выполнения студентами. Выполнение данных тестов показывает уровень приобретенных навыков и умений, а также объем продуктивно усвоенного учебного материала.

Контрольные вопросы для проведения зачета и экзамена, критерии оценки на зачете также указаны в фонде оценочных средств.

В каждом разделе ФОС указана методическая задача данного вида оценочного средства, критерии оценки.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование) соответствует требованиям к документам такого рода и может быть рекомендован к использованию.

Рецензент:

Зам. директора по спортивной подготовке
МАУ «СШОР» «Экспресс»



Д.И. Внебрачный

24 декабря 2021 года

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств рабочей программы «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт *по профилю подготовки* – спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование) ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) для данного направления подготовки разработан в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. ФОС по дисциплине предназначен для текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность разработанных материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами ФОС являются контроль и управление процессом, приобретения студентами знаний, умений, навыков и компетенций, заявленных в образовательной программе по данной специальности.

ФОС по направлению подготовки 49.03.04 Спорт *по профилю подготовки* – спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование) обеспечена контрольными вопросами и типовыми заданиями для практических занятий, вариантами контрольных работ, ситуационными задачами, материалами для проведения тестирования и зачета по практике, т.е. формами контроля, позволяющими оценить знания, умения и уровень приобретённых компетенций в процессе обучения.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения, а также оценить степень сформированности набора компетенций, заявленных в рабочей программе по направлению подготовки 49.03.04 Спорт знаний, умений и навыков в сфере профессионального обучения.

Предложенный комплект тестовых заданий соответствует темам содержания дисциплины, вопросы четко сформулированы, посильны для выполнения студентами. Выполнение данных тестов показывает уровень приобретенных навыков и умений, а также объем продуктивно усвоенного учебного материала.

Контрольные вопросы для проведения зачета и экзамена, критерии оценки на зачете и экзамене также указаны в фонде оценочных средств.

В каждом разделе ФОС указана методическая задача данного вида оценочного средства, критерии оценки.

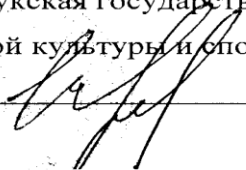
Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» **по** направлению подготовки 49.03.04 Спорт *по профилю подготовки* – спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование) соответствует требованиям к документам такого рода и может быть рекомендован к использованию.

Рецензент:

Аввакуменков Алексей Алексеевич
кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой
Теории и методики лыжного спорта
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Подпись Аввакуменкова А. А.
заведующего кафедрой Теории и методики лыжного спорта
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» удостоверяю

Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО
«Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта»


_____ Попланова И.Г.

24 декабря 2021

Оглавление

АННОТАЦИЯ	8
1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	8
2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	11
3.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	11
3.1. Очная форма обучения.....	11
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	12
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	27
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	27
5.1.1. Очная форма обучения.....	27
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	35
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	37
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	40
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	40
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	40
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	41
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	42
6.4.1.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет), оценивающих знания.....	42
6.4.1. 2.Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания	44
6.4.2.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения	47
6.4.3.1. Перечень практических заданий, необходимых для оценки умений и опыта деятельности на (зачете).....	49
6.4.3.2. Перечень практических заданий, необходимых для оценки умений и опыта деятельности на (экзамене)	50
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	52
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	55
7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	56
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	56
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	56
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)	57
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	57
7.3. Программное обеспечение.....	57
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	57
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	57

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	58
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	58
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	58
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	59
9.1. Очная форма обучения.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	61
Контрольные работы для обучающихся	61
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	66
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	69
Тексты/конспекты лекций	69
ПРИЛОЖЕНИЕ №4	122
Электронный образовательный ресурс	122

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК – 3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

ПК – 1. Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Компетенция	Код профессионального стандарта, код трудовой функции (при наличии) и наименование трудовой функции, соотнесённые с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (код 05.012)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
УК – 3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. ПК-1. Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом. А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.	УК – 3.1. Знает: основные приемы и нормы социального взаимодействия. УК – 3.2. Умеет: устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе. УК – 3.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности. ПК-1.1. Знает: <i>Концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; цели и задачи учебно-тренировочного процесса в</i>

		организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки. ПК-1.2. Умеет: Разрабатывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта;
--	--	---

		анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся. ПК-1.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и
--	--	--

<i>Рефераты</i>		-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Письменные самостоятельные работы</i>		-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Изучение теоретического материала</i>		32	-	-	-	-	22	10	-
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		22	-	-	-	-	12	10	-
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		18	-	-	-	-	8	10	-
<i>Общая трудоемкость</i>	<i>часы</i>	144	-	-	-	-	78	66	-
	<i>зачетные единицы</i>	4	-	-	-	-	2	2	-

**Из 72 часов – 72 в активной и интерактивной формах.*

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1.	Нормативно-правовая база дополнительного образования в области физической культуры и спорта.	2		4		10	16
2	Реализация программ во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.	6		6		14	26
3.	Планирование тренировочного процесса и формы документации в дополнительном образовании в области	4		8		18	30

	физической культуры и спорта.						
4.	Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.	12		16		20	48
5.	Реализация программ по спортивной подготовке.	6		8		10	24
ИТОГО (в часах)		30	-	42	—	72	144

Конец аннотации

Темы и их краткое содержание
(очная форма обучения)

Раздел 1. Нормативно-правовая база дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Тема 1.1. Государственная политика реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).

Основные характеристики порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности. Требования к организации образовательного процесса в соответствии с СанПиН. Примеры дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности. Содержание образовательной программы.

Практическое занятие (2 часа).

Примеры дополнительных программ в области физической культуры и спорта. Содержание образовательной программы. Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Информационное обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа (4 часа).

Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Информационное обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - концептуальных положений и требований к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Умений - разрабатывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных

стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся.

Навыков и/или опыта деятельности - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тема 1.2. Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

Практическое занятие (2 часа).

Федеральный стандарт по спортивной подготовке. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Распоряжение Правительства РФ от «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами». Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Самостоятельная работа (6 часов).

Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - концептуальных положений и требований к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки;

особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки. Основных приемов и норм социального взаимодействия.

Умений - разрабатывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся. Устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе.

Навыков и/или опыта деятельности - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки. Социального взаимодействия в профессиональной деятельности.

Раздел 2. Реализация программ во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.

Тема 2.1. Общие основы и содержание тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.

Лекция (4 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).

Сущность, цели, задачи, функции, принципы дополнительных внеурочных программ в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание

личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы). Содержание внеурочных программ для обучающихся различного возраста. Контроль при реализации внеурочных программ для обучающихся различного возраста. Санитарные требования к предметно-развивающей среде. Содержание, цели, задачи, функции, в спортивной тренировки во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическое занятие (4 часа).

Место и значение внеурочной работы в области физической культуры в структуре основной образовательной программы в соответствии с ФГОС начального, основного и среднего общего образования. Сущность, цели, задачи, функции, принципы дополнительных внеурочных программ в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы) в общеобразовательной организации. Содержание внеурочных программ для обучающихся различного возраста. Контроль при реализации внеурочных программ для обучающихся различного возраста.

Самостоятельная работа (8 часов).

Соотношение содержания урочной и внеурочной деятельности по физической культуре. Сущность, цели, задачи, функции, принципы дополнительных внеурочных программ в области физической культуры и спорта с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - концептуальных положений и требований к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Умений - разрабатывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня

подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся.

Навыков и/или опыта деятельности - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тема 2.2. Планирование, контроль и формы построения тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).

Требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуальных особенностей обучающихся. Документы планирования внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта в школе. Подготовка педагога к занятиям и мероприятиям. Внеклассные занятия физической культурой и спортом (занятия в кружках физической культурой (1-4 классы) и секциях по видам спорта (5-11 классы)). Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (школьные соревнования по видам спорта, спортивно-физкультурные праздники, школьные спартакиады, туристические походы и слёты, викторины и конкурсы по физической культуре, олимпиады по предмету «Физическая культура» и др.).

Практическое занятие (2 часа).

Требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуальных особенностей обучающихся. Документы планирования внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта в школе. Подготовка педагога к занятиям и мероприятиям. Внеклассные занятия физической культурой и спортом (занятия в кружках физической культурой (1-4 классы) и секциях по видам спорта (5-11 классы)). Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (школьные соревнования по видам спорта, спортивно-физкультурные праздники, школьные спартакиады, туристические походы и слёты, викторины и конкурсы по физической культуре, олимпиады по предмету «Физическая культура» и др.).

Самостоятельная работа (6 часов).

Работа с родителями и педагогическим коллективом при проведении внеурочных мероприятий и занятий. Организация работы по месту жительства учащихся при проведении внеурочных мероприятий и занятий. Содержания плана физкультурно-

массовой и спортивной работы школы. Разработать годовой план-график внеурочной деятельности по физической культуре разрабатывается как для отдельного класса, так и для смешанных групп (например: 1-4 классы, 5-8 классы, 9-10 классы).

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - концептуальных положений и требований к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Умений - разрабатывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся.

Навыков и/или опыта деятельности - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях,

реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

Раздел 3. Планирование тренировочного процесса и формы документации в дополнительном образовании в области физической культуры и спорта.

Тема 3.1. Планирование тренировочного процесса в дополнительном образовании в области физической культуры и спорта.

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).

Общие положения технологии планирования в спорте дополнительном образовании в области физической культуры и спорта. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена для микроцикла, для мезоцикла и макроцикла. Основные направления плана и программы тренировки. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса. Документы планирования.

Практическое занятие (4 часа).

Общие положения технологии планирования в спорте. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена для микроцикла, для мезоцикла и макроцикла. Основные направления плана и программы тренировки. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса. Документы планирования.

Самостоятельная работа (8 часов).

Разработать программу подготовки в мезоцикле и микроцикле в избранном виде спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - концептуальных положений и требований к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Умений - разрабатывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня

подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся.

Навыков и/или опыта деятельности - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тема 3.2. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).

Оперативное планирование. Оперативное планирование предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных занятий. Планирование тренировочного занятия в зависимости от его места в микро- и мезоциклах, цели и задачи которые определяют и конкретизируют цели и задачи тренировки. Недельное планирование в зависимости от специфики вида спорта. Текущее планирование Данный вид планирования связан с оптимизацией структуры тренировочного процесса в мезоциклах. Годичное планирование в котором выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды, с учетом которых составляются планы по основным видам спорта. Перспективное планирование (многолетнее и четырехлетнее). Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

Практическое занятие (4 часа).

Оперативное планирование. Оперативное планирование предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных занятий. Планирование тренировочного занятия в зависимости от его места в микро- и мезоциклах, цели и задачи которые определяют и конкретизируют цели и задачи тренировки. Недельное планирование в зависимости от специфики вида спорта. Текущее планирование Данный вид планирования связан с оптимизацией структуры тренировочного процесса в мезоциклах. Годичное планирование в котором выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды, с учетом которых составляются планы по основным видам спорта. Перспективное планирование (многолетнее и четырехлетнее). Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

Самостоятельная работа (10 часов).

Планирование двух- и трехцикловой подготовки. Введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года. Составить план двух- или трехцикловой подготовки (по выбору обучающегося).

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - концептуальных положений и требований к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Умений - разрабатывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся.

Навыков и/или опыта деятельности - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях,

реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

Раздел 4. Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Тема 4.1. Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.

Лекция (6 часов) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы. Календарный учебный график. Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта. Классификация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Классификация программ по степени уникальности модифицированные и авторские программы. Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с детьми. Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ со взрослым населением.

Практическое занятие (8 часов).

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы. Календарный учебный график. Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей. Классификация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Классификация программ по степени уникальности модифицированные и авторские программы. Комплексная программа. Модульная программа. Методические рекомендации по разработке и оформлению структурных элементов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с детьми. Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ со взрослым населением.

Самостоятельная работа (10 часов).

Разработать и оформить дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу для детей (вид спорта выбираем самостоятельно).

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - концептуальных положений и требований к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки. Основных приемов и норм социального взаимодействия.

Умений - разрабатывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную

программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся. Устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе.

Навыков и/или опыта деятельности - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки. Социального взаимодействия в профессиональной деятельности.

Тема 4.2. Реализация дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ.

Лекция (6 часов) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).

Годовой календарный учебный график. Недельное расписание тренировочных занятий; занятия по предметным областям (в том числе, проводимые по группам, подгруппам и индивидуально); тренировочные сборы; участие в официальных спортивных соревнованиях; самостоятельная работа обучающихся; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся; сроки обучения. Этапы и периоды подготовки: этап начальной подготовки; тренировочный этап (период базовой подготовки); тренировочный этап (период спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства. Структура дополнительной предпрофессиональной программы. Классификация дополнительных предпрофильных программ.

Практическое занятие (8 часов).

Годовой календарный учебный график. Недельное расписание тренировочных занятий; занятия по предметным областям (в том числе, проводимые по группам, подгруппам и индивидуально); тренировочные сборы; участие в официальных спортивных соревнованиях; самостоятельная работа обучающихся; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся; сроки обучения. Этапы и периоды подготовки: этап начальной подготовки; тренировочный этап (период базовой подготовки); тренировочный этап (период спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства. Структура дополнительной предпрофессиональной программы. Классификация дополнительных предпрофильных программ.

Самостоятельная работа (10 часов).

Разработать дополнительную предпрофессиональную программу.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - концептуальных положений и требований к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки. Основные приемы и нормы социального взаимодействия. Основных приемов и норм социального взаимодействия.

Умений - разрабатывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся. Устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе.

Навыков и/или опыта деятельности - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки. Социального взаимодействия в профессиональной деятельности.

Раздел 5. Реализация программ по спортивной подготовке.

Тема 5.1. Документы планирования, содержание и контроль при реализации программ по спортивной подготовке.

Лекция (6 часов) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов).

Содержание Федеральных стандартов по спортивной подготовки. Цели, задачи, функции и принципы спортивной подготовки по профессиональным программа подготовки. Этапы спортивной подготовки. Методические рекомендации по содержанию спортивной подготовки по профессиональным программа подготовки. Методические рекомендации по реализации программ спортивной подготовки по профессиональным программа подготовки.

Практическое занятие (8 часов).

Содержание Федеральных стандартов по спортивной подготовки. Цели, задачи, функции и принципы спортивной подготовки по профессиональным программа подготовки. Этапы спортивной подготовки. Методические рекомендации по содержанию спортивной подготовки по профессиональным программа подготовки. Методические рекомендации по реализации программ спортивной подготовки по профессиональным программа подготовки. Защитить программу по спортивной подготовке по виду спорта.

Самостоятельная работа (10 часов).

Разработать программу по спортивной подготовке по виду спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - концептуальных положений и требований к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Умений - разрабатывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными

особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся.

Навыков и/или опыта деятельности - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1.	Раздел 1. Нормативно-правовая база дополнительного образования в области физической культуры и спорта.		10
2.	Тема 1.1. Государственная политика реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. 2. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. 3. Информационное обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. <i>Рекомендованные источники</i>	4

		<i>литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с. 3. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2004, 2007 годов издания). 4. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.	
3.	Тема 1.2. Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Анализ Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. 2. Сроки обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А.	6

		Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с. 3. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2004, 2007 годов издания). 4. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.	
4.	Раздел 2. Раздел 2. Реализация программ во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.		14
5.	Тема 2.1. Общие основы и содержание тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Сущность, цели, задачи, функции, содержание дополнительных предпрофессиональных программ специализированных детско-юношеских спортивно-адаптивных школ; 2. Сущность, цели, задачи, функции, содержание дополнительных программ адаптивных детско-юношеских спортивных школ; 3. Сущность, цели, задачи, функции, содержание дополнительных программ адаптивных детско-юношеских клубов физической подготовки. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. //	8

		Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с. 3. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2004, 2007 годов издания). 4. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.	
6.	Тема 2.2. Планирование, контроль и формы построения тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.	<i>Подготовка к контрольной работе №1. Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной программы. 2. Предметные области – модули: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, предметная область – отличительная для каждой группы видов спорта. 3. Структура дополнительной предпрофессиональной программы. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с.	6

		3. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010. – 463 с. (2004, 2007 годов издания). 4. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.	
7.	Раздел 3. Планирование тренировочного процесса и формы документации в дополнительном образовании в области физической культуры и спорта.		18
8.	Тема 3.1. Планирование тренировочного процесса в дополнительном образовании в области физической культуры и спорта.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Основные направления плана и программы тренировки. 2. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса. 3. Документы планирования. 4. Разработать программу подготовки в мезоцикле и микроцикле в избранном виде спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с. 3. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010. – 463 с. (2004, 2007 годов	8

		издания). 4.Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.	
9.	Тема 3.2. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1.Планирование двух- и трехцикловой подготовки. 2. Введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года. 3. Составить план двух- или трехцикловой подготовки (по выбору обучающегося). <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2.Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с. 3.Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2004, 2007 годов издания). 4.Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.	10
10.	Раздел 4. Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.		20
11.	Тема 4.1. Реализация	<i>Подготовка к контрольной работе</i>	10

	дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.	<i>№1. Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Дать характеристику комплексной программы. 2. Дать характеристику модульной программы. 3. Методические рекомендации по разработке и оформлению структурных элементов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. 4. Разработать и оформить дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по виду спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с. 3. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010. – 463 с. (2004, 2007 годов издания). 4. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.	
12.	Тема 4.2. Реализация дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Этапы и периоды подготовки: этап начальной подготовки; тренировочный этап (период базовой подготовки); тренировочный этап (период спортивной специализации); этап совершенствования спортивного	10

		мастерства. Структура дополнительной предпрофессиональной программы. Классификация дополнительных предпрофильных программ. Разработать дополнительную предпрофессиональную программу. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с. 3. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010. – 463 с. (2004, 2007 годов издания). 4. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.	
13.	Раздел 5. Реализация программ по спортивной подготовке.		10
14.	Тема 5.1. Документы планирования, содержание и контроль при реализации программ по спортивной подготовке.	<i>Подготовка к контрольной работе №2. Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методические рекомендации по реализации программ спортивной подготовки по профессиональным программам подготовки. 2. Разработать программу по спортивной подготовке по виду спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i>	10

		1.Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2.Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с. 3.Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2004, 2007 годов издания). 4.Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.	
--	--	--	--

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля

Общее замечание. Обучающийся должен знать и понимать, что самостоятельная работа – основа всякого образования. При подготовке специалиста все остальные формы по существу являются вспомогательными. Самоконтроль рассматривается как условие продуктивности обучения, осуществляется с учетом возложенных на дисциплину компетенций.

Специфика современного образовательного процесса в высшей школе такова, что 50 % времени у студентов очной формы обучения отводится на самостоятельное освоение учебного материала. Поэтому вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, имеют такое же значение, как и рассматриваемые в ходе аудиторных занятий. Единственная причина их перераспределения – нехватка учебного времени. Вместе с тем курс организован таким образом, чтобы как можно больше вопросов излагалось и обсуждалось во время лекционных и групповых занятий. Однако глубина их обсуждения в ряде случаев недостаточна. Активная самостоятельная работа над частными вопросами компенсирует некоторые издержки избранного подхода, увеличивают степень осмысления материала, рассматриваемого во время групповых занятий.

У студентов заочной формы обучения самостоятельная работа является доминантным видом учебной деятельности. Лекционный материал, излагаемый во время сессий, может полноценно восприниматься только при предварительной самостоятельной проработке учебного материала. Особо важна предварительная готовность при выполнении практических работ. Их качество определяется уровнем наличных знаний, прибывших на сессию студентов.

Подготовка к выполнению контрольной работы

Выполнение контрольной работы рассматривается как составная часть учебного процесса. Контрольная работа имеет образовательную ценность, выполняет стимулирующую функцию, но главное ее назначение – диагностика уровня подготовленности обучающихся, объективизация оценок текущей успеваемости. Подготовка к выполнению контрольных работ осуществляется через все применяемые формы учебной деятельности, как правило, связана с интегрированием приобретенных знаний. Содержание контрольной работы зависит от темы (тем), которая подвергается контролю. В случае необходимости при заблаговременном оповещении обучающихся тематика контрольных работ может претерпевать изменение.

Выполнение практических заданий

Выполнение практических заданий направлено на формирование у обучающихся способности к применению полученных знаний для решения актуальных профессиональных задач. Задания носят разноплановый характер, требуют развитого аналитического мышления у обучающихся, неформальных (функциональных) знаний, личного опыта спортивной деятельности. Самостоятельность выполнения практических заданий проверяется во время промежуточной аттестации по предмету.

Ознакомление с нормативными документами

Этот вид самостоятельной работы связан с изучением нормативных документов в оригинале. Важно понять назначение документа, его суть и регламентирующую роль по отношению к спортивной практике, приведенный понятийный аппарат. Обращается внимание на дату принятия, срок действия документа.

Составление плана текста

После прочтения материала рекомендуется разделить текст на части, выделить в каждой из них главную мысль и постараться озаглавить выделенные фрагменты текста. Определив основные смысловые блоки постараться построить устное развернутое сообщение по проработанному вопросу.

Конспектирование учебного материала

Его цель заключается в том, чтобы оптимальным для себя способом в более подробном для себя формате по сравнению с составлением плана зафиксировать основное содержание текста, выделить ключевые слова и важные детали. При этом необходимо выразить свое отношение к изучаемому вопросу. Для полноценного конспекта характерны авторские заметки, примечания, контрольные вопросы, которые планируется задать преподавателю. Неоднократное прочтение собственного конспекта позволит уяснить текст, расширить профессиональный словарный запас, качественно подготовиться к ведению дискуссий по изучаемой теме.

Схематизация учебного материала

Данный вид самостоятельной работы осуществляется с целью достижения более глубокого понимания обучающимися изучаемого материала, адекватного авторскому изложению. По существу на основе данного подхода самостоятельно создается образ целого и представляется в компактном формате в виде блоков, схем, таблиц, по которым легко определяется качество усвоения учебного материала. Если схематизация выполнена верно, значит материал понят, необходимые знания приобретены. Полезно попытаться дать альтернативную формулировку изученному учебному вопросу, что позволит преподавателю более адекватно оценить достижение студента.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала,
Оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала.
Оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно, с трудом приводит отдельные примеры из практики. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, лишь иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики.

Подготовка к выполнению контрольной работы

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	В ходе собеседования по теме студент демонстрирует полноценные знания и понимание учебного материала, позволяющие успешно выполнить контрольную работу.
Оценка «хорошо»	В ходе собеседования по теме студент демонстрирует уровень знаний и понимание учебного материала, достаточные для выполнения контрольной работы. Отдельные недочеты не способны повлиять на общий итог работы.
Оценка «удовлетворительно»	В ходе собеседования по теме студент демонстрирует основы знаний и понимания учебного материала, позволяющие справиться с контрольной работой.
Оценка «неудовлетворительно»	Студент не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно.

Выполнение практических заданий

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	Задание выполнено самостоятельно, верно, с опорой на изученный теоретический материал, научно-методические знания, содержащиеся в специальных информационных источниках, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта. В ходе защиты задания студент свободно оперирует
------------------	---

	материалом, аргументировано отстаивает свою точку зрения, в состоянии предложить альтернативные решения практической задачи.
Оценка «хорошо»	Задание выполнено самостоятельно, с опорой на изученный теоретический материал, научно-методические знания, содержащиеся в специальных информационных источниках, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта, при допущении отдельных недочетов. В ходе защиты задания студент аргументировано отстаивает свою точку зрения, в состоянии предложить альтернативные решения практической задачи.
Оценка «удовлетворительно»	Задание выполнено самостоятельно при незначительной консультационной поддержке извне, с опорой на изученный теоретический материал, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта, при допущении отдельных недочетов. В ходе защиты задания студент приводит аргументы в пользу собственного подхода к решению задачи, однако для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Не может решить практические задачи.

Ознакомление с нормативными документами

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	По самостоятельно изученному документу отвечает полно и правильно на вопросы; может обосновать свой ответ, привести необходимые выдержки из документа; понимает его регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.
Оценка «хорошо»	По самостоятельно изученному документу отвечает полно на поставленные вопросы, допуская отдельные неточности; может обосновать свой ответ, привести выдержки из документа; понимает его регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.
Оценка «удовлетворительно»	По самостоятельно изученному документу на поставленные вопросы отвечает в основном верно, но испытывает трудности с обоснованием ответов; понимает общую суть документа, его регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.
Оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно, хотя в отдельных случаях дает правильные ответы, указывающие на то, что с данным документом обучающийся знакомился.

Составление плана текста

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	По составленному плану текста дает развернутые ответы на вопросы преподавателя, может обосновать свой ответ по каждой выделенной части, понимает учебный материал, его практическое применение, умеет выделить главную мысль.
Оценка «хорошо»	По составленному плану текста дает ответы на поставленные вопросы, допуская отдельные неточности, может обосновать свой ответ по каждой выделенной части, понимает учебный материал, его практическое применение, главную мысль выделяет (корректирует) при незначительной методической поддержке.
Оценка «удовлетворительно»	По составленному плану текста дает в основном правильные ответы, при наводящих вопросах может обосновать свой ответ по каждой выделенной части; в основном понимает учебный материал, его практическое значение, главную мысль выделяет при наводящих вопросах.
Оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно, составленный план носит формальный характер.

Конспектирование учебного материала

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	Конспект составлен полно, с выделением наиболее важных моментов темы и ключевых слов, с авторскими замечками. На поставленные вопросы дает развернутые ответы, может обосновать свой ответ, понимает учебный материал, его практическое применение, способен к ведению профессиональной дискуссии.
Оценка «хорошо»	В конспекте отражены основные положения, выделены ключевые слова, имеются авторские замечки. С опорой на законспектированный материал дает правильные ответы на вопросы преподавателя, может обосновать свой ответ; понимает учебный материал, его практическое применение, готов принимать участие в профессиональной дискуссии.
Оценка «удовлетворительно»	В конспекте кратко отражены основные положения, выделены ключевые слова, имеются авторские замечки. С опорой на законспектированный материал дает в основном правильные ответы на вопросы преподавателя, допуская отдельные неточности, при обосновании ответов испытывает определенные трудности; обладает ограниченными возможностями для ведения профессиональной дискуссии.
Оценка «неудовлетворительно»	Конспект не подготовлен или не позволяет правильно отвечать на поставленные вопросы, ориентироваться в учебном материале. Записи краткие, носят фрагментарный характер, напоминая цитирование текста.

Схематизация учебного материала

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	На основе самостоятельно составленных схем студент компактно и наглядно представляет учебный материал, качественно осуществляет его логико-графическое структурирование, умело выделяет основные элементы (понятия) и связи между ними. Текст на схемах краткий, понятный, легко читаемый. Студент обнаруживает полное его понимание, качественно излагает учебный материал.
Оценка «хорошо»	На основе самостоятельно составленных схем студент компактно представляет учебный материал. Логико-графическое структурирование свидетельствует о понимании текста, правильно выделяет основные элементы (понятия) и связи между ними, но при этом обнаруживаются неточности в заголовках схем.
Оценка «удовлетворительно»	На основе самостоятельно составленных схем студент компактно представляет учебный материал. Однако в схемах обнаруживаются издержки причинно-следственного характера, приводящие к недостаточно полному пониманию учебного текста. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Схематизация материала не проведена или выполнена без установления должных взаимосвязей.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами. В ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний.	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки.	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно	недостаточный

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.	
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения. анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет), оценивающих знания

Третий курс, пятый семестр

1. Цели и задачи предмета «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта». Место и значение предмета в подготовке специалистов по спорту.

2. Конкретизация понятий «спорт» в узком и широком смысле слова. Определение производных понятий: «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивные достижения», «система подготовки спортсмена», «спортивная тренировка».

3. Спорта как совокупность научно-прикладных знаний о сущности и тенденциях развития спорта в качестве компонента физической культуры и фактора социальной системы воспитания.

4. Основная проблематика методики спортивной тренировки во внеучебной деятельности, ее становление, состояние и перспективы развития.

5. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта. Общедоступный («ординарный») спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.

6. Взаимодействие государственных и общественных форм организации спортивного движения. Побудительные начала спортивной деятельности; ее естественные и социальные стимулы, основные факторы, регламентирующие нормы отношения.

7. Значение спортивных достижений, их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений во внеучебной деятельности в области спортивной деятельности (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные).

8. Взаимосвязь различных сторон подготовки юных спортсменов во внеучебной деятельности в области спортивной деятельности; основные положения принципа единства и избирательной направленности различных сторон подготовки юного спортсмена.

9. Специфическая непрерывность как закономерность спортивно-тренировочного процесса и процесса подготовки юных спортсменов во внеучебной деятельности в области спортивной деятельности.

10. Принципиальные положения, выражающие тенденции динамики воздействующих факторов в процессе подготовки юных спортсменов во внеучебной деятельности в области спортивной деятельности: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность, волнообразность, контрастность.

11. Принципа цикличности в спортивной тренировке. Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки юных спортсменов; их роль и соотношение как подсистема в системе спортивной подготовки.

12. Спортивная тренировка как основа подготовки юного спортсмена во внеучебной деятельности в области спортивной деятельности; специфические особенности, отличающие тренировку от других форм организации занятий.

13. Общее представление о критериях и способах диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности. Зависимость перспективной направленности спортивной деятельности от конкретных целей и особенностей ее развертывания от индивидуальной спортивной одаренности и других условий.

14. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке юных спортсменов во внеучебной деятельности в области спортивной деятельности.

15. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке юных спортсменов во внеучебной деятельности в области спортивной деятельности.

16. Общие и частные задачи, решаемые в процессе *технической подготовки юных* спортсменов и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке.

17. Стадии и этапы технической подготовки юного спортсмена как многолетнего непрерывного тренировочного процесса; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

18. Общие и частные задачи, решаемые в процессе *тактической подготовки*

юного спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки.

19. Научно-методические предпосылки планирования подготовки юного спортсмена в мезоцикле. Основные направления, средства и методы плана и программы тренировок.

20. Научно-методические предпосылки планирования подготовки юного спортсмена в макроцикле. Основные направления, средства и методы плана и программы тренировок.

6.4.1. 2.Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания

Третий курс, шестой семестр

1. Спортивная деятельность как неотъемлемая часть жизни человека. Функциональные связи спортивной деятельности с общественными явлениями.

2. Общедоступный («ординарный») спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.

3. Специфические роли различных участников спортивного движения (спортсменов, тренеров, организаторов, спортивных судей, болельщиков и др.); нормы и специальные правила, определяющие их отношений.

4. Различия собственно-спортивных и «субспортивных» соревнований.

5. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена (команды). Индивидуальный подход в обеспечении эффективной соревновательной деятельности при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

6. Спортивная техника как целесообразный способ выполнения соревновательных действий, обусловленных тактикой состязания. Единство спортивной техники и тактики при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

7. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

8. Конкретизация понятий об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, следовой, кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»), их отличительные признаки и взаимосвязь при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

9. Нагрузка и отдых как компоненты спортивно-тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность. Функции и типы интервалов отдыха в спортивно-тренировочном процессе при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

10. Специфическое содержание физической подготовки; ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами подготовки спортсмена при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ..

11. Тенденции изменений силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с силовой подготовкой спортсмена (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.). Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена.

12. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при воспитании скоростных способностей спортсмена; пути их решения, при реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ. Специальные дополнительные средства, используемые в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена.

13. Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Конкретизация представлений о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.) при реализации дополнительных предпрофессиональных программ.

14. Структура тренировочного процесса при реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ, как основа его целостной упорядоченности. Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее.

15. Тренировочное занятие как относительно завершённый элемент тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке при реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки.

16. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке при реализации дополнительных предпрофессиональных программ. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

17. Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов при реализации дополнительных предпрофессиональных программ.

18. Типы мезоциклов в спортивной тренировке при реализации дополнительных предпрофессиональных программ; основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность их структуры.

19. Основы периодизации *круглогодичной* тренировки. Сущность спортивной формы как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению, ее критерии и общие закономерности развития. Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.

20. Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле (периода фундаментальной подготовки); особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода, его временные границы.

21. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

22. Определяющие черты соревновательного периода в большом тренировочном цикле (периода основных состязаний); характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.). Варианты структуры соревновательного периода.

23. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки.

24. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий спортивными упражнениями, спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки.

25. Начальная спортивная специализация как этап базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных

видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации.

26. Основные этапы углубленного спортивного совершенствования; их временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о возрасте высших достижений в видах спорта.

27. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого и высшего класса; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок, особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений. Олимпийский цикл в подготовке ведущих спортсменов.

28. Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов в видах спорта. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке «модельных характеристик» спортсмена и программированию его многолетней тренировки, учет индивидуальных особенностей.

29. Крупноцикловое (на год, полугодие), поэтапное и оперативное (краткосрочное) планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.

30. Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивного совершенствования. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена, подходы к выбору наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

6.4.2.1. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачет), оценивающих знания и умения

Третий курс, пятый семестр

1. Назовите документы, отражающие содержание образования по физической культуре. Дайте их краткую характеристику.
2. Что входит в базовую и вариативную части федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре.
3. Основные характеристики порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности.
4. Требования к организации образовательного процесса в соответствии с СанПиН.
5. Примеры дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.
6. Содержание дополнительной образовательной программы в области физической культуры и спорта.
7. Тематическое планирование в дополнительном образовании в области физической культуры и спорта.
8. Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.
9. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.
10. Информационное обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.
11. Дайте характеристику Федерального стандарта по спортивной подготовке (лыжный спорт или спортивное ориентирование).
12. Дайте краткую характеристику Федерального закона Российской Федерации «Об

образовании в Российской Федерации».

13. Основное содержание Приказа Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

14. Сущность, цели и задачи дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

15. Функции и содержание дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

16. Государственные и муниципальные образовательные учреждения дополнительного образования детей: детско-юношеские спортивные школы; специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва.

17. Требования к минимуму содержания дополнительной программы в области физической культуры и спорта.

18. Структура дополнительной программы в области физической культуры и спорта.

19. Общие положения технологии планирования в спорте.

20. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена для микроцикла, для мезоцикла и макроцикла.

6.4.2.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения

Третий курс, шестой семестр

1. Приведите в качестве ориентира для построения спортивной подготовки в избранном виде спорта актуальный уровень стандартных и рекордных результатов достигнутых профессиональными спортсменами в соревновательной деятельности.

2. Приведите пример в избранном виде спорта оптимального соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок занимающихся на тренировочном этапе (этапе начальной специализации).

3. Приведите пример в избранном виде спорта оптимального соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (этап углубленного спортивного совершенствования).

4. Приведите пример в избранном виде спорта оптимального соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

5. Определите продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов в избранном виде спорта.

6. Изобразите графически траекторию многолетней динамики индивидуальных спортивных результатов.

7. Подберите на примере избранного вида спорта тестовые показатели, которые достоверно коррелировали бы с показателями успешности или не успешности выступления спортсменов на соревнованиях.

8. Определите продолжительность фазы становления спортивной формы, гарантирующей более высокий уровень достижений, чем в предыдущем макроцикле на этапе совершенствования спортивного мастерства.

9. Определите продолжительность фазы восстановления спортивной формы в рамках соревновательного периода на этапе высшего спортивного мастерства.

10. Определите продолжительность фазы непрерывного сохранения спортивной формы в условиях плотной системы соревнований (с еженедельными и более частными стартами) у спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

11. Как увеличить суммарное время пребывания в спортивной форме на протяжении одного макроцикла в случае временной ее утраты?

12. Осуществите систематизацию средств спортивной подготовки по отношению к модели соревновательной деятельности на примере избранного вида спорта.

13. Спроектируйте временные параметры периода фундаментальной подготовки у занимающихся при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

14. Спроектируйте временные параметры периода фундаментальной подготовки у занимающихся при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

15. Спроектируйте временные параметры периода фундаментальной подготовки у занимающихся на этапе спортивного совершенствования (этапе углубленной подготовки).

16. Спроектируйте временные параметры периода фундаментальной подготовки у занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

17. Приведите набор МЦ и приемлемую продолжительность подготовки к основному соревнованию на этапе спортивного совершенствования.

18. Расставьте в процентах по этапам годичного цикла долю специально-подготовительных упражнений из общего объема тренировочной работы и укажите их возможную интенсивность и объем.

19. Расставьте в процентах по этапам годичного цикла долю общеподготовительных упражнений из общего объема тренировочной работы и укажите их возможную интенсивность и объем.

20. Определите рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов кандидата мастера спорта, мастера спорта России на примере избранного вида спорта.

21. Подберите средства и методы тренировки в соответствии с задачами тренировочного этапа спортивной подготовки (начального этапа специализации) на примере избранного вида спорта.

22. Подберите средства контроля и опишите порядок оценки уровня тренировочной нагрузки занимающегося в избранном виде спорта.

23. Составьте алгоритм индивидуализации спортивной подготовки (выявление предрасположенности, перспективности, прогнозируемой соревновательной деятельности) у спортсменов высокой квалификации.

24. Определите предельный объем тренировочной нагрузки микроцикле в избранном виде спорта для занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

25. Установите оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

26. Подберите средства и методы интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональности техники и тактики спортсмена.

27. Что входит в базовую и вариативную части Федерального государственного образовательного стандарта по спортивной подготовке. Дайте краткую характеристику базовой и вариативной частей Федерального государственного образовательного стандарта по спортивной подготовке.

28. Раскройте сущность, цели и задачи дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

29. Представьте структуру и краткую характеристику дополнительной предпрофильной программы в области физической культуры и спорта.

30. Представьте структуру и краткую характеристику дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.

6.4.3.1. Перечень практических заданий, необходимых для оценки умений и опыта деятельности на (зачете)

Третий курс, пятый семестр

1. Разработать и обосновать индивидуальный календарь спортивных соревнований на примере избранного вида спорта.
2. Разработать и обосновать индивидуальный календарь спортивных соревнований на примере избранного вида спорта.
3. Составить примерные комплексы общеподготовительных (общеразвивающих) и специально-подготовительных упражнений применительно к избранному виду спорта. Объясните, каких ориентиров следует придерживаться при их разработке.
4. Составить примерный комплекс тренировочных форм соревновательных упражнений применительно к избранному виду спорта. Объясните, каких ориентиров следует придерживаться при их разработке.
5. Разработать фрагмент плана комплексного тренировочного занятия с использованием совокупности средств, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.
6. На примере избранного вида спорта с учетом этапа многолетней подготовки разработайте фрагмент плана тренировочного занятия, ориентированного на обеспечение роста технического мастерства.
7. На примере избранного вида спорта с учетом этапа многолетней подготовки разработайте фрагмент плана тренировочного занятия, ориентированного на обеспечение роста тактического мастерства.
8. На примере избранного вида спорта с учетом этапа многолетней подготовки разработайте фрагмент плана тренировочного занятия, ориентированного на обеспечение психологической (психической) подготовки к эффективной соревновательной деятельности.
9. На примере избранного вида спорта с учетом этапа многолетней подготовки разработайте фрагмент плана тренировочного занятия, направленного на выполнение занимающимся разрядных требований.
10. Разработайте фрагмент проекта индивидуального тренировочного плана многолетней спортивной подготовки занимающегося по избранному виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки и примерной программы спортивной подготовки.
11. Разработайте на основе избранного вида спорта фрагмент построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающегося в годичном цикле.
12. Установите оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности занимающегося по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по месяцам тренировочного процесса (динамический аспект структуры).
13. На основе требований федерального стандарта спортивной подготовки спланируйте в общих чертах содержание тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовки юных спортсменов на примере избранного вида спорта.
14. На примере избранного вида спорта подберите комплекс средств и методов для развития силовых способностей у спортсменов, занимающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам а также состав контрольных упражнений для оценки уровня развития данного физического качества.
15. На примере избранного вида спорта подберите комплекс средств и методов для развития скоростных способностей у спортсменов, а также состав контрольных упражнений для оценки уровня развития данного физического качества.

16. На примере избранного вида спорта подберите комплекс средств и методов для развития специальной выносливости у спортсменов, а также состав контрольных упражнений для оценки уровня развития данного физического качества.

17. На примере избранного вида спорта подберите комплекс средств и методов для развития общей выносливости у спортсменов, а также состав контрольных упражнений для оценки уровня развития данного физического качества.

18. Разработайте примерное содержание разминки спортсмена для участия в состязании по избранному виду спорта.

19. Составьте классификацию функций дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

20. Подберите средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке при решении конкретной задачи.

6.4.3.2. Перечень практических заданий, необходимых для оценки умений и опыта деятельности на (экзамене)

Третий курс, шестой семестр

1. Назовите документы, отражающие содержание образования по физической культуре. Дайте их краткую характеристику.

2. Что входит в базовую и вариативную части федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре.

3. Основные характеристики порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности.

4. Требования к организации образовательного процесса в соответствии с СанПиН.

5. Примеры дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

6. Раскройте содержание дополнительной образовательной программы в области физической культуры и спорта.

7. Представьте фрагмент тематического планирования в дополнительном образовании в области физической культуры и спорта.

8. Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

9. Представьте материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

10. Представьте информационное обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

11. Дайте характеристику Федерального стандарта по спортивной подготовке (лыжный спорт или спортивное ориентирование).

12. Дайте краткую характеристику Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

13. Раскройте основное содержание Приказа Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

14. Раскройте сущность, цели и задачи дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

15. Представьте схематически функции дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

16. Представьте схему государственных и муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей: детско-юношеские спортивные школы; специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва.

17. Требования к минимуму содержания дополнительной программы в области физической культуры и спорта.

18. Представьте структура дополнительной программы в области физической культуры и спорта.

19. Раскройте общие положения технологии планирования в спорте.

20. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена для микроцикла.

21. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена для мезоцикла.

22. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена и макроцикла.

23. Представьте фрагмент учебного плана дополнительной общеобразовательной программы.

24. Представьте фрагмент календарного учебного графика по спортивной подготовке в избранном виде спорта.

25. Представьте классификацию программ по степени уникальности модифицированные и авторские программы по спортивной подготовке в избранном виде спорта.

26. Приведите пример и краткую характеристику комплексной программы по спортивной подготовке в избранном виде спорта.

27. Приведите пример и краткую характеристику модульной программы по спортивной подготовке в избранном виде спорта.

28. Методические рекомендации по разработке и оформлению структурных элементов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

29. Структура дополнительной предпрофессиональной программы. Классификация дополнительных предпрофильных программ.

30. Этапы и периоды подготовки: раскройте особенности технической подготовки на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер вопросов/заданий для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
1.	Раздел 1. Нормативно-правовая база дополнительного образования в области физической культуры и спорта.				
2.	Тема 1.1. Государственная политика реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта.	ПК-1.	1-5 (з), 1(э).	3,11(з).	
3.	Тема 1.2. Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта.	УК-3, ПК-1.	6-10 (з).	1,2,4 (з).	

4.	Раздел 2. Реализация программ во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.				
5.	Тема 2.1. Общие основы и содержание тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.	ПК-1.	11-14 (з).	5-8 (з).	11,12,14 (з).
6.	Тема 2.2. Планирование, контроль и формы построения тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.	ПК-1.	15,16 (з).	12-16 (з).	13,15-18 (з).
7.	Раздел 3. Планирование тренировочного процесса и виды документации в дополнительном образовании в области физической культуры и спорта.				
8.	Тема 3.1. Планирование тренировочного процесса в дополнительном образовании в области физической культуры и спорта.	ПК-1.	17-20 (з).	17-20(з).	1-3,19-20 (з).

9.	Тема 3.2. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.	ПК-1.	18,20 (з).	18-20(з).	4-10 (з).
10.	Раздел 4. Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.				
11.	Тема 4.1. Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.	УК-3, ПК-1.	2-11 (э).		
12.	Тема 4.2. Реализация дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ.	УК-3, ПК-1.	12-19 (э).		
13.	Раздел 5. Реализация программ по спортивной подготовке.				
14.	Тема 5.1. Документы планирования, содержание и контроль при реализации программ по спортивной подготовке.	ПК-1.	21-30 (э).		

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 29 октября 2019 года, протокол № 03, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 219 от 29 октября 2019 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачете, экзамене

Оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач</i>. Уровень сформированности компетенций – высокий.
Оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач</i>. Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного.
Оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объеме, необходимом для

	дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач</i> . Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового.
Оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций – недостаточный.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебное пособие / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2013. – 96 с.

2. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

3. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулешенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с. – (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-7695-9504-2.

4. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с.

5. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с. ISBN 5-7695-1525-2.

6. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4 изд. стер. – М.: Советский спорт, 2010.– 463 с. (2004, 2007 годов издания).

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд. испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с. (2004, 2006, 2009 годов издания).

8. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.
2. Латыпов И.К., Лукина В.И. Урок в современной школе: проблемы и реальные возможности //Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 2-10.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 01.09.2021).
2. Олимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Олимпийский комитет России, 2002- . - URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения 01.09.2021).
3. Паралимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Паралимпийский Комитет России, 2002-2019. - URL: <http://www.paralymp.ru> (дата обращения 01.09.2021).
4. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. – Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения 01.09.2021).
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. – Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 01.09.2021).
6. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье»: сайт. – Воронеж, Воронежский государственный педагогический университет, 2013 - . - URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения 01.09.2021).
7. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2019- . - URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/638> (дата обращения 01.09.2021).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно.- Текст: электронный.

2. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

3. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

4. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека : сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010 - . – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

3. Springer Nature: издательство: сайт. – Москва, 2019. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

4. Web of science : наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций : сайт. – Москва, 2019 -. – URL: <http://www.webofscience.com> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003 -. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.

2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.

3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2019. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.

4. Большая бесплатная библиотека : сайт. – URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.

6. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст: электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекционная аудитория с мебелью № 210, пл. Юбилейная д.4	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом,

	ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, вешалки 3 шт.
Аудитория № 111, пл. Юбилейная д. 4	24 посадочных места, стульев – 24 шт., столов ученических – 12 шт., стол преподавателя, стул, доска, подсветка, мел, тряпка, вешалка – 1 шт. Примерные документы планирования процесса физического воспитания.
Помещение для самостоятельной работы: Электронный читальный зал библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук.

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия
1.	Тема 1.1. Государственная политика реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа.	Да/Да
2.	Тема 1.2. Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта.	Мультимедийное сопровождение	Практическое – 2 часа.	Нет/Да
3.	Тема 2.1. Общие основы и содержание тренировочного процесса во внеурочной	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 4 часа, практическое – 4 часа.	Да/Нет

	деятельности в области физической культуры и спорта.			
4.	Тема 2.2. Планирование, контроль и формы построения тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа.	Да/Нет
5.	Тема 3.1. Планирование тренировочного процесса в дополнительном образовании в области физической культуры и спорта.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 4 часа.	Нет/Нет
6.	Тема 3.2. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 4 часа	Нет/Да
7.	Тема 4.1. Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 6 часов, практическое – 8 часов.	Нет
8.	Тема 4.2. Реализация дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 6 часов, практическое – 8 часов.	Нет/Нет
9.	Тема 5.1. Документы планирования, содержание и контроль при реализации программ по спортивной подготовке.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 6 часов, практическое – 8 часов.	Нет/Нет

Контрольные работы для обучающихся

3 курс

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта»

Тема Основы планирования
Вариант 1

1. Планированию свойственны:
Выберите 1 или несколько вариантов ответа

- ☐ чётко обозначенные интервалы (месяц, год и т.д.),
- ☐ назначение ответственного исполнителя по каждому направлению деятельности.
- ☐ Приблизительные временные интервалы (неделя, год и т.д.),

2. Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы. Предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Учебный план (1)

Учебная работа (2)

3. Планирование – это:

Выберите верный вариант ответа

- ☐ вид управленческой деятельности по определению будущего системы связанной с постановкой целей выбором путей и способов их достижения разработкой

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта»

Тема Основы планирования
Вариант 2

1. Планирование – это...

Выберите 1 или несколько вариантов ответа

- ☐ совершенствование определённого фрагмента действительности (предмета, явления, процесса, ситуации), основанный на представлении объекта с помощью модели.
- ☐ целенаправленная деятельность организации, связанная с постановкой целей на определённую временную перспективу для оптимального распределения ресурсов и достижения миссии компании.
- ☐ это ориентированный на будущее осуществляемый на основе систематической подготовки регулярно повторяющийся процесс переработки информации и принятия решений которые проводятся как на уровне системы (предприятия) в целом так и ее отдельных элементов (структурных подразделений)
- ☐ процесс предвидения предсказания будущего характера процессов на основе информации об их протекании в прошлом и настоящем

2. Учебная программа

на этой основе планов
распределением необходимых
ресурсов

☐ ~~процесс~~ ~~предвидения~~
~~предсказания~~ ~~будущего~~ ~~характера~~
~~процессов~~ ~~на основе информации об~~
~~их протекании в прошлом и~~
~~настоящем~~

☐ ~~совершенствование~~
~~определённого~~ ~~фрагмента~~
~~действительности~~ ~~(предмета,~~
~~явления, процесса, ситуации),~~
~~основанный~~ ~~на представлении~~
~~объекта с помощью модели~~

составляется на основе **учебного**
плана и определяет объем знаний,
умений и навыков, которые
должны быть освоены
занимающимися. В этом документе
раскрываются наиболее
целесообразные формы и методы
педагогической работы, дается
основное содержание учебного
материала по теории и практике.

Учебный план (2)	Учебная программа (1)
------------------	-----------------------

3. Программа по физической
культуре состоит из следующих
разделов:

- ☐ изложения программного
материала;
- ☐ ~~модель спортсмена~~
- ☐ учебных требований;
- ☐ объяснительной записки;
- ☐ контрольных нормативов
- ☐ рекомендуемых учебных
пособий.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2 по дисциплине «Методика реализации
программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта»
по теме: «Технология спортивной ориентации и отбора в спорте»**

Вариант 1

1. Отбор для занятий спортом условно разделяют на ____ этапа (ов)

- а) четыре
- б) три
- в) пять
- г) два

2. Одаренные дети в ИВС проходят путь от новичка до мастера спорта за ____ лет(года)

- а) 10-15
- б) 2-3

в) 5-7

3. Общая предрасположенность ребенка к занятиям в ИВС определяется по результатам оценок по следующим видам отбора: 1) мотивы, интересы, склонности ученика к занятиям ИВС; 2) школьная успеваемость; 3) уровень знаний, двигательных умений и навыков в области ИВС; 4) состояние здоровья; 5) способности ученика к занятиям ИВС

а) 1, 2, 3, 4, 5

б) 1, 2, 3, 4

в) 1, 4, 5

г) 1, 3, 4, 5

4. Выявление лиц, наиболее одаренных для занятий ИВС, характеризуется как ____ отбор

а) профессиональный

б) естественный

в) искусственный

г) спортивный

5. Верны ли утверждения?

1) Третий этап отбора для занятий ИВС направлен на выявление спортсменов, достойных включения в сборную команду для участия в ответственных соревнованиях

2) Третий этап отбора для занятий ИВС имеет целью установление общей пригодности ребенка к занятиям ИВС

Подберите правильный ответ

А) 1- нет, 2 - да

Б) 1 - да, 2 – нет

В) 1 - да, 2 - да

Г) 1 - нет, 2 - нет

6. Спортивные способности это _____

7. В спортивном отборе используютсяметоды отбора: ответ-вставка

а) педагогические, психологические, медико-биологические

б) антропометрические, социометрические и психологические

в) аппаратные и опросные

8. Главной задачей первичного отбора является:

а) формирование интереса к занятиям спортом

б) поиск одарённых для спортивной деятельности детей

в) установление целесообразного спортивного совершенствования в данном виде спорта

9. Напишите, что является основой прогнозирования задатков и способностей спортсменов в ИВС и какие качества являются приоритетными при этом.

10. Подберите 5 тестов для оценки уровня технической готовности ребенка при организации этапа начального отбора в ИВС.

Вариант 2

1. К современным методам отбора в спорте относятся

а) аппаратные методы отбора

б) метод экспертных оценок

в) бланковые методы

2. Спортивная ориентация это _____

3. Педагогические методы отбора в спорте позволяют оценить:

- а) уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов
- б) способность адаптироваться в спортивном коллективе
- в) сформированность личностных качеств юного спортсмена

4. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

- а) тестированием достижений и развития;
- б) диагностикой достижений и развития;
- в) спортивным отбором;
- г) анализом и оценкой одаренности.

5. Верны ли утверждения?

- 1) На предварительном этапе начального отбора будущих лыжников к испытаниям допускаются все дети без ограничений
- 2) На предварительном этапе начального отбора будущих лыжников к испытаниям допускаются дети, обладающие по заключению врача полноценным здоровьем

Подберите правильный ответ

- а) нет, 2 - да
- б) 1 - да, 2 - нет
- в) 1 - да, 2 - да
- г) 1 - нет, 2 - нет

6. Главной задачей первичного отбора является:

- а) формирование интереса к занятиям спортом
- б) поиск одарённых для спортивной деятельности детей
- в) установление целесообразного спортивного совершенствования в данном виде спорта

7. Используемые в практике отбора педагогические, медико-биологические и психические тесты должны отвечать трем основным положениям научного тестирования:

-
-
-

8. Общая пригодность ребенка к занятиям ИВС определяется по результатам оценок по следующим видам отбора: 1) мотивы, интересы, склонности ученика к занятиям ИВС; 2) школьная успеваемость; 3) уровень знаний, двигательных умений и навыков в области ИВС; 4) состояние здоровья; 5) способности ученика к занятиям ИВС

- а) 1, 2, 3, 4, 5
- б) 1, 2, 3, 4
- в) 1, 4, 5
- г) 1, 3, 4, 5

9. Дайте характеристику методике оценки уровня технической подготовленности юных спортсменов.

10. Подберите 5 тестов для оценки уровня физической готовности ребенка при организации этапа начального отбора в ИВС.

Критерии оценивания контрольной работы

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде закрытых тестовых вопросов применяется следующая шкала:

Оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
Оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
Оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
Оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

При оценивании открытых вопросов интегративного характера используется ниже приведенная шкала.

Оценка «отлично»	Задание выполнено правильно, без ошибок
Оценка «хорошо»	Задание выполнено в целом верно, но с отдельными замечаниями
Оценка «удовлетворительно»	Задание выполнено в основном верно, при допущении отдельных существенных ошибок
Оценка «неудовлетворительно»	Задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками

По итогам ответов на закрытые и открытые вопросы выставляется средняя оценка за контрольную работу.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2**Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные

		виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--	--	---

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д 4;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д 4, корп. 1.

Также имеется возможность их пребывания по указанному адресу. Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью, используются:

1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.);

2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.);

3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.);

4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем, работа беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, подготовка планов, конспектов, творческих самостоятельных работ, проектных работ, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины, в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся)

привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов. При необходимости обучающимся предоставляется техническая помощь.

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» включён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика.

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию).

Тексты/конспекты лекций**Тема лекции: Государственная политика реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта.**

I. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

Дополнительное образование детей позиционируется как открытое, вариативное образование, как социокультурная практика - творческая созидательная деятельность в социуме. Принципиально значимыми векторами развития дополнительного образования становятся индивидуализация, интеграция, обновление содержания дополнительного образования. В настоящее время программа дополнительного образования рассматривается как документ эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонификации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории участников дополнительного образования» Дополнительное образование — это мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределиться профессионально и личностно, это целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ. Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом образовательной организации, а также иными документами регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых. Проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных программ строится на следующих основаниях: свобода выбора образовательных программ и режима их освоения; соответствие образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей; вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ; разноуровневость (ступенчатость) образовательных программ; модульность содержания образовательных программ, возможность взаимозачета результатов; ориентация на метапредметные и личностные результаты образования; творческий и продуктивный характер образовательных программ; открытый и сетевой характер реализации.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа может реализовываться с использованием: сетевой формы, что обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иных организаций (ФЗ №273 ст.13, п.1); различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения, возможно использование смешанной

технологии, при которой часть программы реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть - в дистанционной форме (ФЗ №273 ст.13, п.2); модульного принципа представления содержания образовательной программы и построения учебных планов (ФЗ №273 ст.13, п.3). Согласно пункту 4 статьи 75 Закона об образовании, содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность (приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»). Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы могут быть разноуровневыми. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Такие программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из обучающихся рассматриваемой программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с учетом принципа разноуровневости должна соответствовать следующим критериям: программа должна содержать базовую целевую основу (матрицу), отражающую содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений обучающихся; разная степень сложности учебного материала предусматривается и методически описывается в программе; педагогический процесс обеспечивает каждому обучающемуся возможность последовательного освоения программы от ознакомительного до углубленного уровней; методическое описание открытых, прозрачных диагностических и аттестационных процедур оценивания освоения программы, посредством которых присваиваются те или иные уровни освоения обучающимися.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (далее - ФГТ) определяют минимум содержания, структуру, условия реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и сроки обучения по этим программам организациями, осуществляющими образовательную деятельность (далее - Организации).

ФГТ применяются при реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (далее - образовательные программы) по видам спорта (спортивным дисциплинам), включенным во Всероссийский реестр видов спорта. Образовательные программы, разрабатываемые и утверждаемые Организацией, должны учитывать:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч.1), ст.7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Требования к минимуму содержания образовательной программы

Образовательная программа должна предусматривать один уровень сложности (базовый или углубленный) или два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее - уровень образовательной программы).

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;

развитие творческого мышления;

хореография и (или) акробатика;

уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях;

национальный региональный компонент;

специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

7. Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

основы профессионального самоопределения;

общая и специальная физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;

судейская подготовка;

развитие творческого мышления;

хореография и (или) акробатика;
 уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях;
 национальный региональный компонент;
 специальные навыки;
 спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Результатом освоения образовательной программы является: В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

знание истории развития спорта;
 знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
 знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
 знания, умения и навыки гигиены;
 знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
 знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;
 знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
 знание этических вопросов спорта;
 знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
 знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
 знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
 знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Тема лекции: Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 N 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (вместе с "Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы)").

Концепция Развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года.

I. Общие положения

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (далее - Концепция) представляет собой систему взглядов на развитие детско-юношеского спорта (включая подготовку спортивного резерва) в Российской Федерации, ориентированную на достижение национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года.

Приобщение лиц, не достигших возраста 18 лет (далее - дети), к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Поддержку и развитие детско-юношеского спорта необходимо рассматривать как приоритетное направление в социальной политике государства, имеющее важнейшее значение для будущего страны, способствующее увеличению продолжительности и повышению качества жизни российских граждан, раскрытию таланта каждого человека, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Основные положения Концепции соответствуют Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. и ратифицированной в 1990 году Российской Федерацией, согласно которой каждый ребенок имеет право на здоровое физическое и психическое развитие, а также образование, направленное в том числе на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме.

Положения Концепции соотносятся с законодательством Российской Федерации, в том числе с Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ), обеспечивающим гармонизацию законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании, документами в области стратегического планирования и инновационного развития страны, здравоохранения, образования, воспитания, физической культуры и спорта, в том числе с соответствующими национальными проектами.

2. Состояние и проблемы развития детско-юношеского спорта.

Детско-юношеский спорт является одним из ключевых элементов системы физической культуры и спорта в Российской Федерации, обеспечивающим вовлечение детей в систематические занятия спортом, их физическое развитие, воспитание и подготовку, формирование и укрепление их здоровья, патриотическое воспитание и формирование их гражданской идентичности.

Система детско-юношеского спорта включает в себя детей, занимающихся физической культурой и спортом в организациях вне зависимости от их организационно-правовой формы и ведомственной подчиненности, а также в форме самостоятельных занятий, в том числе по месту жительства и месту отдыха, и принимающих на регулярной основе участие в спортивных соревнованиях.

Ключевыми элементами системы детско-юношеского спорта являются общеобразовательные организации, развивающие школьный спорт, в том числе в рамках внеурочной деятельности, организации дополнительного образования (в том числе организации, осуществляющие спортивную подготовку до 1 января 2023 г.), физкультурно-спортивные организации, спортивные федерации. К элементам системы детско-юношеского спорта также относятся дошкольные образовательные организации, общеобразовательные организации со специальными наименованиями, предусмотренными законодательством Российской Федерации, образовательные организации, реализующие интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, нетиповые образовательные организации, а также иные государственные, муниципальные и негосударственные организации, осуществляющие деятельность в области детско-юношеского спорта.

Одной из составных частей системы детско-юношеского спорта является спортивная подготовка детей, в том числе в составе спортивных сборных команд Российской Федерации и профессиональных спортивных клубов. Согласно положениям Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ такая подготовка осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности как учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Система студенческого спорта (включая среднее профессиональное образование) для целей Концепции не является частью системы детско-юношеского спорта, но взаимодействует с ней в целях обеспечения создания и преемственности единого физкультурно-спортивного образовательного пространства.

До 2016 года в законодательстве Российской Федерации отсутствовало определение понятия "детско-юношеский спорт", что являлось ключевым фактором, сдерживающим его развитие.

Федеральным законом от 2 июня 2016 г. N 153-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" введено понятие "детско-юношеский спорт", ограниченное исключительно деятельностью по спортивной подготовке, в которую по итогам 2020 года вовлечено только 1978 тыс. детей, что составляет менее 9 процентов их общей численности.

Принимая во внимание положения Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ в систему детско-юношеского спорта с 1 января 2023 года войдут более 75 процентов детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Вместе с тем в системе детско-юношеского спорта сохраняются следующие проблемы, требующие решения:

отсутствие единого физкультурно-спортивного образовательного пространства с унифицированным правовым регулированием независимо от организационно-правовой формы и ведомственной подчиненности организаций, обособленность спортивной подготовки от дополнительного образования, общего и профессионального образования;

недостаточная эффективность межведомственного и межуровневого взаимодействия по вопросам развития детско-юношеского спорта;

несоответствие статистических сведений о численности детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, фактическим показателям, а также отсутствие объективных сведений об участии детей в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе вследствие отсутствия единой федеральной цифровой системы учета такой численности;

несоответствие личностных интересов детей, их физического развития, физической подготовленности, особенностей здоровья и доступных возможностей для занятий спортом, удовлетворяющих их запросам на двигательную активность и соответствующих жизненным циклам современного человека;

несовершенство работы по спортивной ориентации и отбору детей для занятий видом (видами) спорта, соответствующих их индивидуальным возможностям;

недостаточный уровень обеспеченности участников детско-юношеского спорта научно обоснованными программами;

несовершенство системы спортивных соревнований среди детей, в том числе среди детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, включая недостаточное количество таких соревнований на муниципальном уровне;

несоответствие темпа обновления материально-технической базы детско-юношеского спорта, спортивно-образовательных программ подготовки детей, профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов, работающих в системе детско-юношеского спорта, темпам социально-экономического развития страны и потребностям общества;

отсутствие у тренеров, работающих с детьми, социальных гарантий и льгот педагогических работников, несовершенство мотивационных механизмов их закрепления в системе детско-юношеского спорта;

неравномерная территориальная, инфраструктурная, финансовая доступность занятий спортом для различных категорий детей (в особенности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации);

недостаточное использование потенциала негосударственного сектора, государственно-частного партнерства для развития детско-юношеского спорта;

необеспеченность должного уровня финансирования организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, а также организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

3. Цели и задачи развития детско-юношеского спорта.

Целями развития детско-юношеского спорта являются:

обеспечение прав детей на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания подрастающему поколению доступных условий для занятий спортом;

расширение возможностей для удовлетворения интересов детей и их семей в сфере детско-юношеского спорта, создание у них мотивации к ведению здорового образа жизни и обеспечение вовлечения в систематические занятия спортом не менее 90 процентов детей;

создание надежного фундамента для повышения эффективности подготовки спортивного резерва.

Целевые показатели реализации Концепции приведены в приложении.

Для достижения целей развития детско-юношеского спорта необходимо решить следующие задачи:

- создание единого физкультурно-спортивного образовательного пространства для раскрытия потенциала детей;

- создание условий для обеспечения соответствия личностных интересов детей с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, особенностей здоровья и доступных возможностей для занятий спортом, удовлетворяющих запросам детей на двигательную активность, соответствующих жизненным циклам современного человека;

- совершенствование статистических и иных видов отчетно-учетных показателей детско-юношеского спорта;

- разработка и внедрение цифровых технологий в практику детско-юношеского спорта;

- повышение вариативности, качества и доступности занятий спортом для каждого, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, особенно в системе образования;

- обновление содержания образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с интересами детей, потребностями семьи, общества и государства;

- обеспечение условий для доступа детей к современным знаниям и технологиям в сфере детско-юношеского спорта, а также к современной спортивной инфраструктуре;

- развитие инфраструктуры детско-юношеского спорта за счет государственной поддержки и обеспечения инвестиционной привлекательности;

- создание механизмов финансовой поддержки участия детей в физкультурных и спортивных мероприятиях, независимо от места проживания, состояния здоровья, социально-экономического положения семьи, ведомственной подчиненности организаций, осуществляющих деятельность в области детско-юношеского спорта;

- формирование эффективной межведомственной системы управления развитием детско-юношеского спорта, а также создание условий для участия семьи и общественности в таком управлении;

- создание условий для полноценного кадрового обеспечения системы детско-юношеского спорта;

- совершенствование системы спортивных соревнований в системе детско-юношеского спорта, в том числе среди детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья;

- создание условий для духовно-нравственного и патриотического воспитания юных спортсменов, их гражданской идентичности.

4. Принципы государственной политики развития детско-юношеского спорта

Развитие детско-юношеского спорта и эффективное использование его потенциала предполагает выстраивание государством ответственной политики в этой сфере посредством принятия современных, научно обоснованных решений как в области содержания и технологий, так и в части разработки управленческих и экономических моделей в целях мотивирования, вовлечения и поддержки всех субъектов этой сферы (детей, семей и организаций).

Государственная политика развития детско-юношеского спорта основывается на следующих принципах:

- соответствие развития детско-юношеского спорта национальным целям развития Российской Федерации;

обеспечение равной доступности занятий спортом для всех детей;
социальная гарантия государства на качественные и безопасные занятия спортом детей;

общественно-государственное партнерство в целях расширения вовлеченности детей в систему детско-юношеского спорта, включая расширение обязательств государства по его бюджетному финансированию;

удовлетворенность детей и их семей условиями для занятий детско-юношеским спортом;

реализация права на развитие личностного и профессионального самоопределения и самореализации детей в различных элементах системы детско-юношеского спорта;

обеспечение условий для подготовки в системе детско-юношеского спорта высококвалифицированного спортивного резерва для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации, а также дальнейшего спортивного долголетия лиц, прошедших подготовку в указанной системе;

обеспечение справедливой и честной игры, "чистоты" и безопасности детско-юношеского спорта, включая нулевую терпимость к нарушению антидопинговых правил;

расширение социальной мобильности детей, занимающихся спортом;

открытость и доступность информации в сфере детско-юношеского спорта;

мотивирование средств массовой коммуникации (включая информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет" (далее - сеть "Интернет") и социальные сети) к расширению репертуара качественных научно-популярных программ, передач, цифровой и печатной продукции, ресурсов мобильного дистанционного обучения, направленных на личностное и профессиональное самоопределение и самореализацию детей, их позитивную социализацию в системе детско-юношеского спорта;

содействие государственно-частному партнерству в сфере спортивной индустрии, производящей отечественные спортивный инвентарь и оборудование;

общественно-государственное партнерство в целях стимулирования и поддержки организаций, осуществляющих деятельность в области детско-юношеского спорта, в создании в этих организациях условий и возможностей для реализации потенциала детско-юношеского спорта;

программоориентированность, где базовым элементом системы детско-юношеского спорта рассматривается образовательная программа, а не образовательная или физкультурно-спортивная организация;

учет региональных особенностей развития детско-юношеского спорта;

преемственность и непрерывность единого физкультурно-спортивного образовательного пространства в системе детско-юношеского спорта, обеспечивающие возможность продолжения образовательных и профессиональных траекторий согласно жизненным циклам современного человека.

5. Основные направления и мероприятия реализации Концепции

Основными направлениями и мероприятиями по развитию детско-юношеского спорта являются:

реализация Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ, в том числе приведение в соответствие с ним правовых актов Правительства Российской Федерации и федеральных органов исполнительной власти, а также законодательства субъектов Российской Федерации;

внедрение единой цифровой информационной системы учета детей, систематически занимающихся спортом ("Детско-юношеский спорт России"), на базе государственной информационной системы "Единая цифровая платформа "Физическая культура и спорт"

для обеспечения централизованного сбора, хранения, обработки и актуализации сведений о деятельности организаций и объединений, функционирующих в системе детско-юношеского спорта, в том числе разработка и внедрение системы сквозной идентификации и учета таких детей, а также создание на базе такой информационной системы портала "Школьные спортивные лиги и клубы";

принятие мер, направленных на совершенствование федерального статистического наблюдения в области физической культуры и спорта и в области образования в целях получения объективной информации о численности детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе в форме самостоятельных занятий, включая персонифицированный учет таких граждан, а также механизм, исключающий их повторный учет;

внедрение системы спортивной ориентации детей для занятий видом (видами) спорта, в том числе адаптивными;

обеспечение подготовки кадров с высшим образованием в области физической культуры и спорта с присвоением квалификации "Тренер по виду спорта. Преподаватель" и введение должностей "тренер-преподаватель" в штат всех организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, как универсального специалиста, выполняющего воспитательную, образовательную и развивающую функции в едином физкультурно-спортивном образовательном пространстве, в том числе повышение профессионального уровня тренеров-преподавателей, социальной роли и статуса, а также совершенствование мер поддержки;

обеспечение проведения ежегодно, начиная с 2022 года, Всероссийского конкурса педагогического мастерства работников физкультурно-спортивного профиля;

учреждение Кубка Президента Российской Федерации для награждения общеобразовательных организаций, являющихся победителями всероссийских этапов Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания" и Всероссийских спортивных игр школьников "Президентские спортивные игры", и предоставление таким организациям гранта Президента Российской Федерации, направляемого на развитие спортивной инфраструктуры и поощрение педагогических работников за организацию деятельности по развитию детско-юношеского спорта;

обеспечение правового регулирования деятельности центров раннего физического развития детей и организация деятельности таких центров в системах общего образования и дополнительного образования детей, а также принятие мер, направленных на создание во всех субъектах Российской Федерации сети таких центров и повышение эффективности их деятельности;

установление в соответствующих нормативных правовых актах научно-обоснованного минимального возраста (по видам спорта) зачисления детей для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

внедрение целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей;

обеспечение системного использования в субъектах Российской Федерации и муниципальных образованиях передового опыта реализации общероссийскими и региональными спортивными федерациями, профессиональными спортивными клубами программ и проектов по развитию детско-юношеского спорта;

оказание приоритетного внимания созданию условий для развития детско-юношеского спорта при разработке концепций (программ) наследия значимых международных спортивных мероприятий, проводимых в Российской Федерации, а также систематическое проведение на объектах наследия значимых международных спортивных

мероприятий физкультурных и спортивных мероприятий среди детей от муниципального до международного уровня;

установление целевого показателя, характеризующего минимальную долю расходов (в общем объеме расходов бюджетов субъектов Российской Федерации) по разделу "Физическая культура и спорт", и обеспечение ежегодно, до 2030 года, увеличения такого показателя в целях развития детско-юношеского спорта;

привлечение малого и среднего бизнеса к управлению объектами спорта и оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению;

внедрение механизма субсидирования создания объектов спортивной инфраструктуры с использованием механизмов государственно-частного партнерства;

формирование организационно-финансовых механизмов в системе детско-юношеского спорта, направленных на финансовое обеспечение выполнения функций (оказания услуг) государственными (муниципальными) учреждениями, в том числе в форме субсидий, предоставляемых по разделам и подразделам классификации расходов бюджетов, исходя из осуществляемых организациями различной ведомственной подчиненности функций по вовлечению подрастающего поколения в систематические занятия спортом;

формирование системы медицинского сопровождения участников детско-юношеского спорта, включая создание и ведение единой базы данных медицинского наблюдения за детьми, систематически занимающимися физической культурой и спортом, обеспечение спортивных школ профильными врачами, использование современного медицинского оборудования в целях осуществления контроля за состоянием здоровья и динамики адаптации организма к нагрузкам, оценки его функционального состояния, расширения возможности проведения восстановительных реабилитационных мероприятий (в том числе после спортивных травм), акцентирование особого внимания на детях с ограниченными возможностями здоровья и детях-инвалидах;

проведение научно-исследовательских работ в интересах развития детско-юношеского спорта и его медицинского обеспечения, профилактика травм и заболеваний;

совершенствование нормативно-правового регулирования безопасного проведения тренировочных и спортивных мероприятий;

создание равномерной для всех субъектов Российской Федерации обеспеченности спортивной инфраструктурой (преимущественно малобюджетных объектов, в том числе быстровозводимых модульных, включая бассейны, плоскостных спортивных сооружений и площадок с уличными тренажерами) по месту учебы, работы, жительства и отдыха граждан в соответствии с нормативами и нормами обеспеченности населения такими объектами (в том числе в рамках комплексной застройки жилых территорий) и достижение достаточного уровня развития спортивной инфраструктуры (в том числе в труднодоступных районах со слаборазвитой транспортной инфраструктурой и в сельской местности) с использованием российских инновационных технологий и применением экономически эффективной проектной документации повторного использования;

разработка и реализация межведомственных инновационных и экспериментальных программ в сфере детско-юношеского спорта, направленных на создание условий для осуществления ориентации на вид спорта с учетом возможностей детей, вовлеченных в систематические занятия спортом, и отбора спортивно одаренных детей в целях подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса, для развития спортивной медицины и научно-методического обеспечения, для повышения качества, форм и видов отечественной спортивной продукции, в том числе спортивного инвентаря, оборудования, экипировки;

обновление научно обоснованных норм недельной двигательной активности, гарантирующих оздоровительный и развивающий эффект от занятий физической культурой и спортом, и механизмов определения детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

обеспечение необходимых условий для создания спортивных клубов по месту жительства и работы граждан, а также для осуществления деятельности этих клубов, стимулирование членства детей в них, организация системы соревнований между такими клубами, их грантовая поддержка за счет бюджетных ассигнований;

создание условий для вовлечения в систематические занятия спортом детей, находящихся в сложной жизненной ситуации, в том числе состоящих на профилактическом учете в подразделениях по делам несовершеннолетних;

создание единого соревновательного пространства для детей, систематически занимающихся спортом, в соответствии с их способностями, уровнем подготовленности, особенностями здоровья и интересами, независимо от ведомственной подчиненности организации;

создание условий для освоения детьми в Российской Федерации средств плавания и основной гимнастики как базовых жизнеобеспечивающих навыков;

разработка и внедрение механизмов совместного использования образовательными и иными организациями, реализующими дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, объектов спорта для обеспечения реализации таких программ, а также для предоставления таких объектов детям, занимающимся спортом самостоятельно либо в группах, без образования юридического лица;

разработка и реализация региональных программ развития детско-юношеского спорта, предусматривающих в том числе меры, направленные на совершенствование материально-технической базы общеобразовательных организаций и спортивных школ в соответствии с нормативами и нормами обеспеченности таких организаций и школ объектами спортивной инфраструктуры в целях достижения достаточного уровня ее развития (в том числе в сельской местности);

создание и функционирование во всех субъектах Российской Федерации детских спортивно-оздоровительных лагерей, принятие мер, направленных на развитие их спортивной инфраструктуры, включая бассейны, в том числе мобильные;

расширение информационного пространства детско-юношеского спорта, в том числе посредством обмена информацией и опытом с системами подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений;

расширение спектра и объема трансляций на обязательных общедоступных телеканалах и в сети "Интернет" физкультурных и спортивных мероприятий среди детей, в том числе детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, проходящих на муниципальном, региональном, всероссийском и международном уровнях;

использование сетевых коммуникаций в реальной и виртуальной среде для взаимодействия детей в соответствии с их интересами и проблемами, возникающими в ходе занятий спортом;

создание условий для социальной интеграции, адаптации, выявления и дальнейшего спортивного совершенствования спортивно одаренных детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящих на профилактическом учете в подразделениях по делам несовершеннолетних;

обеспечение стимулирования и поддержки организаций, осуществляющих деятельность в области детско-юношеского спорта, в создании в этих организациях условий и возможностей для реализации потенциала детско-юношеского спорта;

использование публичных механизмов для обеспечения доступа к государственным инфраструктурным, финансовым и иным ресурсам наиболее результативных организаций, осуществляющих деятельность в сфере детско-юношеского спорта, независимо от их организационно-правовой формы и ведомственной подчиненности;

масштабирование передового мирового и отечественного опыта развития детско-юношеского спорта для системного использования в субъектах Российской Федерации и муниципальных образованиях;

расширение возможностей для подготовки, переподготовки и повышения квалификации тренерско-преподавательских, медицинских и управленческих кадров, работающих в организациях, осуществляющих деятельность в области детско-юношеского спорта;

формирование механизмов привлечения талантливых молодых специалистов в систему детско-юношеского спорта (в том числе в сельской местности) и создание условий для их профессионального развития, включая их грантовую поддержку за счет бюджетных ассигнований;

отбор и внедрение передовых методик, полученных в результате инновационной и экспериментальной деятельности в области детско-юношеского спорта, в практическую работу;

привлечение известных российских спортсменов и спортивных специалистов для широкого вовлечения детей в систематические занятия спортом, формирования у них культуры здорового образа жизни, а также для патриотического воспитания детей;

популяризация детско-юношеского спорта в социальных сетях и в сети "Интернет", в том числе посредством интеграции спортсменов и блогеров, создания интернет-челленджей и видеоконтента, направленных на популяризацию здорового образа жизни и физической активности;

расширение практики проведения физкультурных и спортивных мероприятий среди детей в дистанционном (онлайн) формате, включая совершенствование правового регулирования такой практики;

разработка и реализация комплекса мер, направленных на создание в субъектах Российской Федерации школьных спортивных лиг по виду (видам) спорта, объединяющих школьные спортивные клубы в общеобразовательных организациях, а также повышение эффективности деятельности таких лиг и клубов, в том числе:

совершенствование системы спортивных соревнований как внутри таких лиг и клубов, так и между ними, акцентирование особого внимания на многоэтапность таких соревнований и их проведение по круговой системе, включая проведение ежегодно, начиная с 2022 года, Всероссийской спартакиады школьных спортивных клубов с ее финансированием в рамках Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, организацию указанных соревнований для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, а также их синхронизацию с Всероссийскими спортивными соревнованиями школьников "Президентские состязания" и Всероссийскими спортивными играми школьников "Президентские спортивные игры";

реализация пилотного проекта по созданию передовых показательных школьных спортивных лиг и клубов с инновационной организационно-методической и материально-технической базой;

разработка и внедрение специальных программ повышения квалификации и переподготовки кадров для актива школьных спортивных лиг и клубов;
использование эффективных механизмов финансирования школьных спортивных лиг и клубов.

VI. Этапы реализации Концепции

Реализация Концепции будет осуществляться в 2 этапа:

I этап - 2022 - 2024 годы;

II этап - 2025 - 2030 годы.

На I этапе реализации Концепции планируется обеспечить:

реализацию положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ и создание единого физкультурно-спортивного образовательного пространства, объединяющего всех детей, занимающихся спортом на базе различных организаций, независимо от их ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы;

внедрение единой цифровой информационной системы учета детей, систематически занимающихся спортом, включающей данные медицинского наблюдения за такими детьми, их сквозную идентификацию, а также мониторинг деятельности организаций, осуществляющих развитие детско-юношеского спорта.

На II этапе реализации Концепции планируется продолжить плановую работу по ее реализации.

Начиная с 2022 года Министерством спорта Российской Федерации и Министерством просвещения Российской Федерации совместно с иными заинтересованными федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и организациями будут проводиться постоянный мониторинг реализации Концепции и оценка ее эффективности, степени достижения ожидаемых результатов (с представлением сводного ежегодного отчета в Правительство Российской Федерации, Администрацию Президента Российской Федерации, Общественную палату Российской Федерации).

Министерство спорта Российской Федерации и Министерство просвещения Российской Федерации в I квартале 2022 г. совместно разрабатывают и утверждают систему мониторинга реализации Концепции.

Министерство просвещения Российской Федерации координирует мероприятия по развитию детско-юношеского спорта в дошкольных образовательных организациях и общеобразовательных организациях (в том числе по реализации такими организациями дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, а также по развитию школьного спорта, включая организацию массовых спортивных соревнований школьными спортивными клубами и лигами), организациях дополнительного образования, находящихся в ведомственной подчиненности органов исполнительной власти в сфере образования, включая спортивные школы.

Министерство спорта Российской Федерации координирует мероприятия по развитию детско-юношеского спорта в организациях дополнительного образования (спортивных школах, находящихся в ведомственной подчиненности органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта), физкультурно-спортивных и иных организациях, не являющихся образовательными, по месту жительства, работы и отдыха граждан, в том числе по отбору спортивно одаренных детей и их спортивной ориентации, подготовке спортивного резерва в целом.

Тема лекции: Общие основы и содержание тренировочного процесса во внеурочной деятельности.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочных, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Решение задач воспитания и социализации школьников, в контексте национального воспитательного идеала, их всестороннего развития наиболее эффективно в рамках организации внеурочной деятельности, особенно в условиях системы основного общего образования.

Согласно ФГОС организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, а воспитание рассматривается как миссия образования, как ценностно-ориентированный процесс. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Организация внеурочной деятельности должна опираться на следующие нормативные документы:

- ☐ Закон Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12 2012 года;
- ☐ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
- ☐ СанПиН 2.4.2. 2821 - 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
- ☐ Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960;

Внеурочная деятельность в школе представляет собой проведение и организацию во вне учебных занятий определенных видов деятельности учеников, способствующих наиболее разностороннему развитию их индивидуальных способностей. Участвуя в различных видах внеурочной работы, ребенок проявляет интерес к спортивной деятельности, совершенствует свои знания и навыки, проявляет свои индивидуальные особенности и учится при этом жить в коллективе, а именно, проявлять заботу о товарищах, сотрудничать с другими школьниками. Внеурочная спортивная деятельность в школе способствует коллективному взаимодействию школьников, что в свою очередь производит определенный воспитательный эффект.

Сущность, цель, задачи и функции внеурочной работы в школе.

Внеурочная деятельность в школе представляет собой инновацию Государственного образовательного стандарта и является неотъемлемым элементом школьного образования в целом, ставящим задачу перед педагогическим коллективом, организовать развивающую среду для обучающихся. Заинтересованность школы во внеурочной деятельности проявляется, прежде всего, не во включении вышеуказанной деятельности в учебные программы, а в новых взглядах на образовательные результаты. Значимость внеурочной деятельности для образовательного процесса поистине высока, так как она способствует достижению личностных результатов, интересов и потребностей ребенка при том, что он сам выбирает ее.

Основными целями внеурочной деятельности по ФГОС являются создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося, создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности со сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Организация внеурочной деятельности в школе способствует решению ряда важных задач, основными из которых являются:

- 1) выявление склонностей и способностей учеников к спортивной деятельности;
- 2) формирование системы знаний, умений и навыков;
- 3) развитие творческих способностей учеников;
- 4) создание благоприятных условий, способствующих проявлению уже приобретенных умений и навыков;
- 5) создание кружков и секций согласно потребностям и интересам учащихся;
- 6) воспитание силы воли и терпения для достижения поставленных целей.

Для успешного достижения поставленных задач в построении внеурочной деятельности в школе необходимо соблюдение следующих принципов:

1) Принцип креативности. Педагог должен способствовать развитию творческих способностей школьников, поддерживать желание заниматься коллективным и индивидуальным творчеством.

2) Принцип социальной значимости и успешности. Направленность усилий преподавателя на формирование у детей потребностей в достижении успеха. Важно, чтобы достижения ребенка были не только индивидуально значимыми, но и имели ценность для окружающих.

3) Принцип гуманистической направленности. Максимальное соблюдение и соответствие интересам и потребностям детей. Формирование условий для проявления индивидуальности ребенка, самореализации и самоутверждения.

4) Принцип вариативности. Наличие широкого спектра форм и видов внеклассной деятельности, возможность свободного выбора и добровольного участия в ней.

5) Принцип системности. Функционирование системы внеурочной деятельности школьников, устанавливающей взаимосвязи между всеми ее участниками, то есть учителями, школьниками и родителями.

Виды внеурочной деятельности в школе тесно связаны с такими направлениями внеурочной деятельности, как:

- художественно-эстетическое;
- спортивно-оздоровительное;
- духовно-нравственное;
- обще-интеллектуальное;
- общекультурное;
- социальное.

Результатом проведения внеурочной деятельности в школе предполагается увеличение численности детей, охваченных организованным досугом, формирование социальной культуры школьников, чувства патриотизма и гражданственности, предрасположенность к здоровому образу жизни, воспитание толерантности, уважительного отношения к окружающему миру.

Проблема распределения свободного времени всегда являлась насущной для нашего общества, так как наиболее продуктивное воспитание личности происходит в свободное от обучения время. Поэтому внеурочная деятельность в школе направлена на развитие у школьников внутренней дисциплины, самосознания и способности делать правильный нравственный выбор.

2. Формы внеурочной работы по физическому воспитанию в школе.

Внеурочная работа по физической культуре позволяет учителю не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и призвана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

Задачи внеурочной работы:

- ☐ содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
- ☐ содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- ☐ углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;
- ☐ воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- ☐ организовывать здоровый отдых учащихся;
- ☐ прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Содержание внеурочной работы.

Чтобы добиться массового охвата учащихся, используются самые различные формы внеурочной работы с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.

В физическом воспитании образовательного учреждения существуют следующие разновидности (классификация) внеурочных форм занятий (таблица 1):

- ☐ малые формы: вводная гимнастика, микропаузы активного отдыха, физкультурные паузы и минуты, динамические (подвижные) перемены;
- ☐ крупные формы: спортивные секции, спортивный час в группах продленного дня, самостоятельные занятия, «дни здоровья», спортивные праздники и др.;
- ☐ соревновательные формы: внутришкольные соревнования или спартакиады,
- ☐ официальные соревнования (муниципальные, областные).



Таблица 1.

— комплекс физических упражнений, проводимых *Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)* ежедневно до начала уроков.

Эта форма занятий физическими упражнениями призвана решать главным образом оздоровительные и воспитательные задачи. Упражнения благоприятно воздействуют на организм, способствуют формированию правильной осанки, актов дыхания, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой. Коллективное выполнение физических упражнений до уроков дисциплинирует, организует и сплачивает учащихся, повышает их работоспособность.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеурочной работы по физическому воспитанию в школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

Программа любых соревнований разрабатывается с учетом физической подготовленности учащихся.

Спортивные секции

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта.

Основные задачи секций:

- ☐ приобщить школьников к систематическим занятиям спортом;
- ☐ содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;

- ☐ готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;
- ☐ содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

Таким образом, основными формами внеурочной работы по физической культуре с учащимися специальных школ являются: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки на общеобразовательных уроках, подвижные игры на переменах и во второй половине дня, прогулки, спортивные часы, кружковая работа. Каждая форма имеет свою специфику. При этом следует исходить из того, что общий объем активной двигательной деятельности ребенка в течение дня должен составлять не менее 1,5-2 ч.

Тема лекции: Планирование, контроль и формы построения тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель организации работы спортивных секций в общеобразовательной школе — приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями спортивной направленности, ведению соревновательной деятельности, а также пропаганда и популяризация физической культуры и спорта. В отличие от других форм внеурочной работы, занятия в спортивных секциях являются наиболее востребованными у учащихся, поскольку они позволяют разнообразить двигательную деятельность, проявлять личностный потенциал через систему занятий и элементарную соревновательную деятельность. Исходя из этого занятия в школьных спортивных секциях имеют специфические особенности.

- Школьные спортивные секции из всех форм занятий физическими упражнениями в школе, наиболее приближены к понятию «базовый спорт». То есть двигательная деятельность и другие компоненты работы должны быть ориентированы на тренировочную деятельность в спорте, тем самым, моделируя (насколько это возможно исходя из имеющихся условий), спортивную подготовку. Вместе с тем школьные спортивные секции не решают, да и не могут решить задачи спортивной подготовки, для этого существует система детско-юношеского спорта. То есть школьные спортивные секции занимают своего рода промежуточное положение между учебным предметом «физическая культура» и системой спорта. Можно сказать, что спортивные секции удовлетворяют потребности в двигательной деятельности для той части учащейся молодежи, которая не имеет желания или возможностей для занятий спортом.

- В отличие от других форм внеурочной работы, школьные спортивные секции позволяют решать комплекс задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных. При этом под решением образовательных задач необходимо понимать расширение двигательного фонда, освоение сложных двигательных действий вида спорта и овладение необходимой теоретической информацией в области физической культуры и спорта. Под решением оздоровительных задач необходимо понимать укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физической подготовки и функциональных возможностей. Решая воспитательные задачи по формированию морально-нравственных и личностных качеств, необходимо организовать учебный процесс и выстроить отношения между его участниками таким образом, чтобы в полной мере использовать педагогические возможности спортивно-соревновательной деятельности.

- Рассматривая различные аспекты функционирования школьных спортивных секций необходимо понимать некоторые условия.

Занятия и другие компоненты процесса в секциях можно называть тренировочными или учебно-тренировочными, приблизив их структуру и содержание к избранному виду спорта. Вместе с тем тренировочные воздействия должны быть направлены на повышение функциональных возможностей учащихся и двигательную подготовку, а не на получение долговременной адаптации к виду спорта, что в условиях школьных спортивных секций практически невозможно и противоречит решаемым задачам.

Используемые средства, методы и другие компоненты тренировочно-соревновательной деятельности должны быть адаптированы по отношению к возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся.

Организация занятий в спортивных секциях должна быть обеспечена исходя из приоритетности учебной деятельности для учащихся, в связи с чем возможны некоторые нарушения целостности процесса (систематичность посещения, выполнение запланированной физической нагрузки, возможности выступления на соревнованиях и др.).

Понятие спортивное соревнование не может быть в полной мере применено к учащимся, посещающим школьные спортивные секции. Участие в соревнованиях необходимо рассматривать в аспекте решения воспитательных задач, которые фактически подчиняют себе задачи собственно соревновательной деятельности.

Исходя из этого содержание и организация деятельности спортивных секций должно опираться на основные *методические подходы*.

- Школьные спортивные секции могут быть организованы по нескольким направлениям: по одному виду спорта, комплексные спортивные секции по нескольким видам спорта, где на протяжении учебного года, учебный материал в одной группе учащихся соответственно изменяется. Возможна организация занятий в различных группах по нескольким видам спорта, исходя из интересов учащихся. Также возможны занятия по новым видам физкультурно-спортивной деятельности, по общей физической подготовке и др.

- При выборе направления работы спортивной секции необходимо ориентироваться на потребности учащихся, имеющуюся материально-техническую базу, национально-культурные особенности региона и профессиональную подготовленность учителя.

- Подбор упражнений, методов тренировки и других содержательно-организационных компонентов учебно-тренировочного процесса осуществляет непосредственно учитель физической культуры, проводящий секционные занятия, ориентируясь в первую очередь на принцип доступности.

- При организации работы спортивных секций целесообразно использование нормативно-методической базы спорта (этапы подготовки, распределение нагрузки и др.), адаптированной под специфику школьной спортивной секции.

- Учебно-воспитательный процесс в спортивной секции, кроме решения основных задач, должен иметь выраженную спортивно-образовательную направленность.

- Несмотря на отсутствие периодизации, распределение упражнений и планирование тренировочной нагрузки должно быть «увязано» с основными соревнованиями, исходя из календаря мероприятий.

- В работе спортивной секции учителю необходимо разрабатывать документы планирования учебно-тренировочного процесса и осуществлять все виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Основные требования к организации и функционированию школьных спортивных секций

- Комплектование школьных спортивных секций осуществляется в начале учебного года, как правило, по следующим возрастным группам: младшие школьники, учащиеся среднего школьного возраста — 5—7-е и 8—9-е классы и старшие школьники.

- Для младших школьников целесообразно организовывать секции общей подготовки к спортивным занятиям. Для учащихся среднего школьного возраста — по видам спорта или физкультурно-спортивной направленности, а для старших школьников, кроме того, по новым видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе оздоровительным.

- Поскольку государственных программ и иных нормативно-методических требований к организации школьных спортивных секций нет, учитель физической культуры самостоятельно разрабатывает и ведет необходимую документацию, принятую в

конкретном учебном заведении (планирование занятий, контроль посещаемости, календарный план мероприятий и др.).

- В работе спортивных секций учителю физической культуры должны оказывать активную помощь физорги классов, помощники-инструкторы, капитаны команд.

- Работа спортивных секций должна быть открытой, с обязательным доведением информации до учителей школы, учащихся, их родителей и др., с использованием в том числе средств современных информационных коммуникаций.

- В работе спортивных секций необходимо наиболее рационально использовать имеющийся материальный, временной и другой ресурс: рационально составлять расписание тренировок, использование оборудования и инвентаря, использование каникулярного времени для проведения отборочных и других соревнований и т. п.

- Финансирование работы секции осуществляется учебным заведением, исходя из плана физкультурно-спортивной работы школы на учебный год, где должно быть указано необходимое ресурсное обеспечение.

Как говорилось, ранее, для внеурочной деятельности, в том числе и для организации работы спортивных секций, не разрабатываются ФГОС, государственные программы и другие нормативно-методические документы. Вместе с тем занятия в спортивных секциях требуют наличия локальных документов планирования, поскольку представляют собой самый внушительный и достаточно сложный объем работы. Такие документы разрабатываются и утверждаются учебным заведением самостоятельно.

Ниже, в таблицах, представлены основные документы планирования секционной работы по базовым видам спорта, которые могут быть ориентиром для разработки соответствующих документов в конкретной общеобразовательной школе. Соотношение основных разделов подготовки позволяет увидеть удельный вес тех или иных упражнений в тренировочном процессе в зависимости от возраста учащихся. Учебный план конкретизирует эти данные и позволяет учителю четко распределить учебную нагрузку по часам и минутам.

Соревновательная подготовка не указывается как отдельный раздел подготовки и часы на соревновательные упражнения выделяются из технико-тактической или тактической подготовки. Поскольку в секционной работе в отличие от спортивной школы отсутствует периодизация тренировочного процесса, то практически все занятия являются типовыми и время на разделы подготовки: технико-тактическая (ТТП), тактическая (ТП), общая физическая (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) фактически не меняется. Применение соревновательных упражнений и специальных двигательных режимов непосредственно перед соревнованиями может быть использовано в подготовке спортсменов-школьников, но, по сути, не меняет общей картины. Тренировочный план является подобием календарно-тематического планирования, разрабатываемого для уроков физической культуры. Как правило, тренировочный план составляется на учебную неделю, где указываются основные тренировочные средства без их конкретизации по видам подготовки. На основе тренировочного плана составляется оперативное планирование по подобию усеченного плана — конспекта урока физической культуры. Распределение учебных часов на основные виды подготовки в секционных занятиях в недельном цикле (мин.)

Учебные классы, тренировочные занятия	Разделы подготовки и тренировочное время в занятии по базовым видам спорта (мин.)									
	Единоборства			Спортивные игры				Циклические виды		
	ОФ	СФ	ТТ	ОФ	Т	ТА	СФ	ОФ	СФ	ТТ

		П	П	П	П	П	Л	П	П	П	П
5—7-е классы	Комплексные: ОФП, ТТП, СФП	35	15	40	35	20	20	15	50	20	20
		2 тренировки в неделю по 90 мин.			2 тренировки в неделю по 90 мин.				2 тренировки в неделю по 90 мин.		
	Однонаправленные Комплексные	90	—	—	50	40	—	—	45	45	—
		1 тренировка в неделю по 90 мин.			1 тренировка в неделю по 90 мин.				1 тренировка в неделю по 90 мин.		
8—9-е класс	Комплексные: ОФП, ТТП, СФП	25	20	45	30	20	20	20	30	20	40
		2 тренировки в неделю по 90 мин.			2 тренировки в неделю по 90 мин.				2 тренировки в неделю по 90 мин.		
	Однонаправленные Комплексные	90	—	—	30	30	30	—	30	60	—
		1 тренировка в неделю по 90 мин.			1 тренировка в неделю по 90 мин.				1 тренировка в неделю по 90 мин.		
10—11-е класс	Комплексные: ОФП, ТТП, СФП	25	30	35	30	15	15	30	20	25	45
		2 тренировки в неделю по 90 мин.			2 тренировки в неделю по 90 мин.				2 тренировки в неделю по 90 мин.		
	Однонаправленные Комплексные	45	—	45	20	35	35	—	—	65	25
		1 тренировка в неделю по 90 мин.			1 тренировка в неделю по 90 мин.				1 тренировка в неделю по 90 мин.		

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий школьной секции по основным видам спорта

Раздел подготовки	Учебные классы, количество часов (час., мин.)		
	5—7-й класс	8—9-й класс	10—11-й класс
<i>Спортивные единоборства</i>			
Общая физическая подготовка	102	89	60
	6120	5340	3600

Специальная физическая подготовка	18	24	37
	1080	1440	2220
Технико-тактическая подготовка	50	57	74
	3000	3420	4440
Теоретическая подготовка	6	6	5
	360	360	300
<i>Общее количество</i>	176	176	176
	10 560	10 560	10 560

Учебные и учебно-тренировочные занятия реализуются по двум направлениям: комплексные и однонаправленные. Учебные комплексные занятия содержат различный учебный материал: ТТП, СФП и ОФП. Учебно-тренировочные комплексные занятия содержат физические упражнения, позволяющие воздействовать на формирование различных физических качеств и способностей. Учебные однонаправленные занятия предполагают выполнение технических или технико-тактических упражнений на различных этапах их освоения, а учебно-тренировочные однонаправленные предполагают направленное воздействие на одну группу физических качеств и способностей. Применение в процессе подготовки занятий различной направленности позволяет выработать объем часов, предусмотренных учебным планом на различные виды подготовки, направленно воздействовать на решение различных педагогических задач, грамотно распределить нагрузку и отдых, акцентировать внимание на различных физических упражнениях, в зависимости от календаря спортивных соревнований. При необходимости, учитель физической культуры может разнообразить состав учебных занятий, вводя соревновательные занятия, контрольно-подготовительные модельные, восстановительные и др.

Структура и содержание секционных спортивных занятий в зависимости от их типа и направленности

Учебные занятия	
Комплексное	Однонаправленное
<i>Подготовительная часть занятия</i>	<i>Подготовительная часть занятия</i>
<i>Начальная организация занимающихся</i>	<i>Начальная организация занимающихся</i>
<i>Общая разминка:</i> разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте и др. Подбор упражнений должен отражать общую зависимость от раздела подготовки и направленности учебного занятия	<i>Общая разминка:</i> разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте и др. Подбор упражнений должен отражать общую зависимость от раздела подготовки и направленности учебного занятия

<i>Специальная разминка:</i> упражнения, имеющие техническую или функциональную схожесть с упражнениями основной части занятия	<i>Специальная разминка:</i> упражнения, имеющие техническую или функциональную схожесть с упражнениями основной части занятия
<i>Основная часть занятия</i>	<i>Основная часть занятия</i>
<i>Первый фрагмент основной части</i> Начальное разучивание техники избранного вида спорта	<i>Первый фрагмент основной части</i> Освоение двигательных действий на одном из этапов обучения: как правило, начальное разучивание или совершенствование
<i>Второй фрагмент основной части</i> Углубленное разучивание техники избранного вида спорта	
<i>Третий фрагмент основной части</i> Закрепление или совершенствование освоенных ранее двигательных действий избранного вида спорта	
<i>Четвертый фрагмент основной части занятия.</i> Воспитание физических качеств, сопряженные воздействия и т. п.	<i>Второй фрагмент основной части занятия.</i> Сопряженные воздействия, соревновательные задания и т. п., связанные с освоением этого же двигательного действия (только на этапе совершенствования техники упражнения)
<i>Заключительная часть занятия</i>	<i>Заключительная часть занятия</i>
Упражнения для снижения функциональной активности организма	Упражнения для снижения функциональной активности организма

* На схеме показана типовая модель. Реально, количество фрагментов основной части занятия и их содержание будет зависеть от его темы, решаемых задач, условий проведения и др. и может быть увеличено или уменьшено. Вместе с тем логика прохождения фрагментов основной части учебного занятия должна сохраняться

Учебно-тренировочные занятия

ТТП комплексное	Однонаправленные
<i>Подготовительная часть занятия</i>	<i>Подготовительная часть занятия</i>
<i>Общая разминка:</i> разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте и др. Подбор упражнений должен отражать общую зависимость от раздела подготовки и направленности занятия	<i>Общая разминка:</i> разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте и др. Подбор упражнений должен отражать общую зависимость от раздела подготовки и направленности занятия
<i>Специальная разминка:</i> упражнения,	<i>Специальная разминка:</i> упражнения, имеющие

имеющие техническую или функциональную схожесть с выполняемыми техническими элементами основной части занятия. В случае если на занятии не запланировано выполнение сложнокоординационных упражнений, специальная разминка может не проводиться	техническую или функциональную схожесть с выполняемыми техническими элементами основной части занятия. В случае если на занятии не запланировано выполнение сложнокоординационных упражнений, специальная разминка может не проводиться
<i>Основная часть занятия</i>	<i>Основная часть занятия</i>
<i>Первый фрагмент основной части</i> Закрепление или совершенствование техники изученных упражнений, выполняемых в усложненных условиях и двигательных режимах, с высокой моторной плотностью	Исходя из темы и решаемых задач: закрепление или совершенствование техники упражнений, или направленное воспитание физических качеств (циклические упражнения на выносливость, силовая подготовка, комплексное воспитание физических качеств, сопряженные воздействия и т. п.).
<i>Второй фрагмент основной части занятия.</i> Воспитание физических качеств, сопряженные воздействия и т. п.	
<i>Заключительная часть занятия</i>	<i>Заключительная часть занятия</i>
Упражнения для снижения функциональной активности организма	Упражнения для снижения функциональной активности организма

Тема лекции: Планирование тренировочного процесса в дополнительном образовании в области физической культуры и спорта.

Нормативно-правовыми основами организации спортивной подготовки по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) в МБОУ ДО КДЮСШ являются: федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативные правовые акты Министерства спорта Российской Федерации, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»; законодательство в сфере образования, в том числе следующие приказы Министерства спорта Российской Федерации, принятые во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530); приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522); приказ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам» (зарегистрирован Минюстом России 27.11.2013, регистрационный № 30468); Устав и локальные нормативные акты МБОУ ДО КДЮСШ, разработанные с учетом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554).

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. Занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма, и в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях лыжными гонками легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжную подготовку как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов, находится в пределах 22 - 32 лет. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, путь сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, не раскрывают полностью свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам. Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из различных взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, морально-волевой и психологической, тактической и теоретической. Такое условное деление единого процесса на различные виды совершенно необходимо. Это создает реальные возможности для более тщательного подбора средств, методов, нагрузок, для решения конкретных задач и углубленного анализа и планирования многолетней подготовки. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте развиваются не так активно. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования

физических качеств наступают примерно на один год раньше. Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников-гонщиков подразделяется на следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях лыжными гонками и с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки: 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок) 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности; 3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки. Программа направлена на: – отбор одаренных детей; – создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; – формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – лыжные гонки; – подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; – подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; – организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Основными задачами реализации Программы являются: – формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; – формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; – выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спорте. Программа предназначена для детей в возрасте 9 — 18 лет и учитывает особенности подготовки обучающихся в избранном виде спорта, в том числе: – большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; – постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; – повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств. Период освоения программы - 10 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах: – этап начальной подготовки; – тренировочный этап; – этап совершенствования спортивного мастерства. Программа содержит следующие предметные области (в процентном соотношении от общего объема годовой учебно-тренировочной нагрузки): – теория и методика физической культуры и спорта (до 10%); – общая и специальная физическая подготовка (до 35%); – избранный вид спорта (не менее 45%); – другие виды спорта и подвижные игры (до 15%).

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год. Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный,

соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально-подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры. Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях. Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах подготовки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла подготовки.

Учебный план.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным). планом (далее – учебный план), рассчитанным на 43 недель. (Таблица 2, Таблица 3). Основные формы организации тренировочного процесса: – тренировочные занятия с группой (подгруппой); – индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях; – самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; – тренировочные сборы (Таблица 4); – участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях (Таблица 5); – инструкторская и судейская практика; – медико-восстановительные мероприятия; – промежуточная и итоговая аттестация. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: – на этапе начальной подготовки – 2 часов; – на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия: – разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; – не превышена единовременная пропускная способность

спортивного сооружения; – не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с примечанием¹ Таблицы 1 настоящей Программы. Особенности проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: – перевод обучающихся на этап (период) реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях; – по окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается МБОУ ДО КДИОСШ в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года.

Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика Процесс спортивной подготовки лыжника-гонщика представляет собой сложную систему, включающую цели, задачи, средства, методы, организационно-педагогические формы, материально-техническое обеспечение и т.п. – все, что способствует достижению наивысших результатов. В структуре системы подготовки выделяют три основные части: воспитание, обучение и спортивную подготовку. В ходе обучения юные лыжники овладевают всем арсеналом техники способов передвижения на лыжах, тактикой лыжных гонок, приобретают теоретические знания в области спорта, гигиены занятий на лыжах, самоконтроля и т.п. В процессе воспитания формируются высокие морально-волевые качества, осуществляется гармоничное развитие личности, комплексное воспитание самых различных качеств и свойств психики и интеллектуальных способностей. В ходе спортивной подготовки растет уровень функциональной подготовленности, развиваются основные физические качества, необходимые лыжнику-гонщику. Основная цель занятий лыжным спортом – достижение высоких спортивных результатов в соответствии с возрастными особенностями и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках. Вся система подготовки направлена на достижение этой цели в процессе многолетней подготовки. В ходе многолетней подготовки решаются самые различные задачи (общие и частные) в соответствии с динамикой возрастного развития и этапов подготовки. Главными задачами в подготовке юных лыжников-гонщиков являются: – воспитать высокие морально-волевые качества, обеспечить гармоничное развитие личности спортсмена-лыжника; – добиться физического совершенства и обеспечить высокий уровень здоровья; – овладеть техникой всех основных способов передвижения на лыжах; – изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею; – добиться высокого уровня развития специальных физических качеств применительно к лыжному спорту; – приобрести знания в области теории и практики физической культуры, лыжного спорта, гигиены, самоконтроля, педагогики и психологии спортивной деятельности. Все эти задачи в системе многолетней подготовки распадаются на ряд частных, и решаются как параллельно, так и последовательно, в зависимости от индивидуальных особенностей пола, возраста, уровня тренированности и развития физических качеств.

2.2. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте Реализуя спортивную направленность процесса подготовки в лыжном спорте, тренеры опираются на основные закономерности и принципы спортивной подготовки как специализированной системы, а также теории и методики физического воспитания и других смежных дисциплин: – принцип систематичности и последовательности. В лыжном спорте разработана стройная система общеразвивающих, подводящих и специально подготовительных упражнений, она опирается на положительный перенос навыков с одного упражнения на другое. Обучающиеся должны овладеть умениями и навыками в строго определенном порядке. Этот принцип успешно реализуется в системе планирования тренировочных нагрузок; – принцип постепенности. На любом этапе подготовки максимальные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма с учетом возраста и уровня

подготовленности. У высококвалифицированных лыжников допустимо ступенчатое и скачкообразное повышение объема и интенсивности нагрузок («ударные» нагрузки); – принцип наглядности. Реализация этого принципа особенно важна при обучении детей младшего школьного возраста. Принцип наглядности также играет важную роль в воспитании морально-волевых качеств, при развитии физических качеств и выполнении больших тренировочных нагрузок; принцип повторности и непрерывности процесса обучения и тренировки. В ходе тренировки при повторении нагрузок закрепляются сдвиги в организме, повышается уровень спортивной подготовленности. Это возможно только при непрерывности процесса, что реализуется путем рационального планирования интервалов отдыха между занятиями, учитывая при этом фазность изменения работоспособности после нагрузок. Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса каждую последующую нагрузку необходимо планировать на фазу сверхвосстановления после отдельного тренировочного занятия; – принцип цикличности спортивной подготовки. Цикличность – относительно замкнутый круг нескольких занятий, этапов и периодов подготовки, повторяющихся за определённые промежутки времени. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих рост результатов в процессе многолетней подготовки; – принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок тесно связан с цикличностью занятий, этапов и периодов. Волнообразность нагрузки прослеживается в её компонентах – в объеме и интенсивности. Как правило, волны объема и интенсивности не совпадают. В средних и больших циклах волна объема обычно предшествует волне интенсивности, с повышением интенсивности объем стабилизируется или снижается. В микроциклах – наоборот: волна интенсивности предшествует волне объема; – принцип специализации играет важную роль в достижении результатов в лыжных гонках. Специализированная подготовка обычно начинается с 15-16-летнего возраста на базе общей физической и всесторонней спортивной подготовки в предшествующие годы, с 11-12 лет. Ранняя специализация, как правило, к высоким результатам в лыжных гонках не приводит. Специализация предполагает путем подбора средств и методов тренировки целенаправленное воздействие на организм лыжника с целью получения необходимых сдвигов и приспособительных реакций в органах и системах применительно к особенностям лыжных гонок; – принцип единства общей и специальной подготовки реализуется в процессе всей многолетней тренировки от новичка до высококвалифицированного спортсмена. Специализация опирается на всестороннее физическое развитие, поэтому недопустимо сокращение объема общей подготовки, особенно в юношеском возрасте. В реализации этого принципа очень важен индивидуальный подход на всех этапах подготовки; – принцип индивидуализации. Изучение индивидуальных особенностей путем проведения педагогических наблюдений, врачебного контроля и данных контрольных упражнений позволит осуществлять планирование подготовки каждого лыжника с учетом его сильных и слабых сторон, исправить недостатки в технике, в физической подготовке и т.д. Все принципы спортивной тренировки тесно связаны между собой, и реализуются в процессе многолетней подготовки. Использование тренером научных данных и накопление собственного практического опыта способствуют дальнейшему росту результатов обучающихся.

Содержание подготовки лыжника-гонщика.

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из различных взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, морально-волевой и психологической, тактической и теоретической. Такое условное деление данного процесса на различные виды совершенно необходимо, так как создает реальные возможности для более тщательного подбора средств, методов, нагрузок, для решения конкретных задач и углубленного анализа и планирования многолетней подготовки.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей единой системы многолетней подготовки и направлена на развитие основных двигательных качеств, необходимых лыжнику-гонщику: скоростных способностей, выносливости, силы, координационных способностей. Физическая подготовка подразделяется на общую, вспомогательную и специальную. Основная задача общей физической подготовки (ОФП) – укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, гармоничное развитие двигательных качеств. Значение ОФП особенно важно в работе с юными спортсменами. С этой целью используются разнообразные физические упражнения, в том числе из других видов спорта, таких, как гребля, велоспорт, спортивные и подвижные игры, плавание, бег и др. Дозировка нагрузки зависит от возраста, этапа подготовки, индивидуальных особенностей физического развития юных лыжников и т.п. Вспомогательная физическая подготовка (ВФП) направлена на создание специальной основы – базы для выполнения больших объемов работы, - направленной на развитие специальных двигательных качеств, необходимых лыжнику-гонщику, прежде всего скоростной, силовой и общей выносливости, а также быстроты и координационных способностей. Для этого в подготовительном периоде применяются различные тренажеры, передвижение на лыжероллерах, специально подготовительные упражнения и т.п. Наибольшее внимание ВФП уделяется на осеннем этапе подготовительного периода. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специальных двигательных качеств строго в соответствии с требованиями лыжного спорта и особенностями соревнований по лыжным гонкам. Основные средства (СФП) – передвижение на лыжах в разнообразных условиях и как дополнительные средства – специальные подводящие и специально подготовительные упражнения. Основное внимание СФП уделяется на зимнем этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде. Соотношение видов физической подготовки меняется как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки. Общая тенденция – постепенное уменьшение объема ОФП и, соответственно, увеличение объема средств ВФП и СФП. Это соотношение зависит от индивидуальной подготовленности юных лыжников, возраста, физического развития, уровня здоровья, функциональных возможностей органов и систем, а также от развития отдельных групп мышц. В целом соотношение средств различных видов физической подготовки сугубо индивидуально. Техническая подготовка.

Техническая подготовка – это целенаправленный многолетний процесс изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при овладении всем арсеналом техники с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности и других требований, предъявляемых к современной технике передвижения на лыжах. Техническая подготовка осуществляется непрерывно в процессе многолетних занятий лыжными гонками. На первых этапах многолетней подготовки основное внимание уделяется обучению способам передвижения на лыжах. С этой целью применяются разнообразные общепринятые методы – словесные, наглядные и практические. В зависимости от уровня подготовленности, этапа обучения преимущественно используются те или иные методы и различные их сочетания. Словесные методы особенно широко применяются на первоначальном этапе обучения с целью создания у юных лыжников точного представления о форме и содержании движений. Для этого используются различные методы: рассказ, объяснение, описание, задания, указание, комментарии, подсчет, команда, «проговаривание» своих действий обучающимся до или во время выполнения хода и другие. Словесные методы могут применяться и во время показа упражнения тренером или при его выполнении обучающимися. В процессе совершенствования техники словесные методы должны быть более глубокими по содержанию, раскрывать биомеханические характеристики и индивидуальные особенности выполнения движений. Методы наглядного воздействия. В первую очередь используется метод показа ходов тренером. Показ должен быть образцовым по форме и характеру движений. Недопустим

небрежный показ, так как обучающиеся могут скопировать неверные движения. При показе не следует копировать ошибки обучающихся. Показ типичных ошибок возможен, когда обучающиеся в состоянии спокойно, критически анализировать детали хода. Рекомендуется показ всего хода в целом, но возможно чередовать его с демонстрацией и по частям (деталям), а затем вновь в целом. Для лучшего понимания деталей порой необходим показ на различных скоростях – замедленный и обычный, но замедленный показ используется как временный методический прием. При совершенствовании техники хороший эффект дает видеосъемка обучающихся с последующим просмотром и разбором хода и его деталей. Важно приучить юных лыжников мысленно воспроизводить все движения за показом тренера и при демонстрации вспомогательного материала. Практические методы позволяют полученные словесными и наглядными методами представления непосредственно использовать при практическом освоении движений. В лыжном спорте популярны две разновидности данного метода – целостного и расчленённого (по деталям) разучивания. Оба метода тесно связаны и дополняют друг друга. Рационально сочетание всех методов обучения с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей повысит эффективность процесса совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Большое значение в технической подготовке имеет своевременное применение специально подводящих и имитационных упражнений, что в значительной мере ускоряет процесс обучения. В структуре процесса обучения обычно выделяют три этапа освоения способов передвижения на лыжах: первоначальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование техники. Первоначальное разучивание. В ходе этого этапа решаются следующие задачи: создать у юных лыжников целостное представление о способе передвижения, освоить детали техники, изучить способ передвижения в целом, устранить излишние движения и ненужное мышечное напряжение. Критерием окончания первого этапа обучения могут служить выполнение частных задач, определенных для этого этапа, и доведение обучения каждому ходу до стадии умения, т.е. способности правильно выполнять движения, но под контролем сознания. Углубленное разучивание. Здесь ставится задача довести первоначальное умение в передвижении на лыжах каким-то способом до относительного совершенства. В этом случае решаются следующие задачи: – уточнить и освоить отдельные детали техники; – овладеть точными и свободными движениями при выполнении хода в целом; – довести технику передвижения до стадии навыка. На этом этапе обучение продолжается в основном целостным методом. Расчленение на детали применяется с целью концентрации внимания на отдельных, важнейших деталях хода, экономичности и эффективности действий и т.д. Применение видеосъемки, методов срочной информации и самоконтроля ускоряет процесс обучения. Критерием окончания этапа служит доведение обучения до стадии навыка (навык – автоматизированный способ управления движениями). Закрепление и дальнейшее совершенствование техники. Совершенствование – важный этап в общем процессе обучения. Здесь необходимо обеспечить совершенное владение техникой ходов в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности. На этом этапе решаются следующие частные задачи: – закрепление сформированного навыка в передвижении на лыжах; – расширение диапазона вариативности техники; – совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей лыжников; – совершенствование техники на высоких скоростях; – продолжение совершенствования техники с учетом дальнейшего повышения уровня физической подготовленности. На этом этапе необходим постоянный контроль над степенью автоматизации движений в условиях нарастания утомления, в момент финишных напряжений, при отключении внимания, при появлении сбивающих факторов и т.п. Совершенствование техники способов передвижения – непрерывный процесс, он продолжается в течение всех лет активных занятий лыжным спортом.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка помогает лыжнику грамотно построить ход борьбы на дистанциях лыжных гонок с учетом индивидуальных особенностей, возможностей соперников, внешних условий скольжения и рельефа местности. Победа в соревнованиях при прочих равных условиях во многом зависит от уровня тактического мастерства. Овладев техникой, лыжник может лучше использовать свои физические и технические возможности, свои знания и опыт для победы над противником.

Тактическая подготовка лыжника-гонщика складывается из двух видов – общей и специальной подготовки. Общая подготовка – это приобретение знаний по основам техники путем изучения литературы, в ходе теоретических занятий, наблюдений за тактикой сильнейших лыжников, просмотра видеозаписей и т.д. Специальная тактическая подготовка – это овладение практическими умениями и навыками ведения борьбы на трассах лыжных гонок. В ходе специальной тактической подготовки необходимо приобрести прежде всего умение распределять силы по дистанции, правильно выбирать способы ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, а также освоить навыки тактической борьбы при непосредственном контакте с противником на лыжне. Равномерное распределение сил наиболее целесообразно для достижения высоких результатов, особенно юными лыжниками. Чаще всего лыжники поддерживают равномерную интенсивность на ровных участках трассы, увеличивают её при преодолении подъемов и, естественно, уменьшают при прохождении спусков. В ходе соревнований лыжникам приходится вести борьбу непосредственно в контакте с противником – при общем старте, при обгоне. В этом случае приходится реагировать на действия противника и решать задачи в зависимости от своих возможностей (держаться за сильным противником или обойти его и попытаться уйти вперед и т.д.). Все эти вопросы тактической подготовки решаются в ходе тренировочных занятий (индивидуальных или групповых). С этой целью можно широко использовать соревновательный метод в групповом варианте (общий старт, старт в парах и т.д.). Овладеть умением правильно выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа, условий скольжения и индивидуальных возможностей – важная задача тактической подготовки. Тактическое мастерство лыжников неразрывно связано с уровнем технической, физической и морально-волевой подготовленности.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Высокий уровень проявления моральной, волевой и специальной психологической подготовленности обеспечивается комплексным воспитанием самых различных качеств. Недостаточное развитие хотя бы одного из них может стать причиной поражения спортсмена, поэтому вопросы воспитания этих качеств – одна из важнейших задач в работе со спортсменами любой квалификации. Весь процесс воспитания складывается из двух взаимосвязанных частей: – воспитание моральных и волевых качеств; – воспитание и совершенствование специфических психических возможностей. В общей структуре волевой подготовленности лыжников-гонщиков следует выделить такие важнейшие качества, как настойчивость и упорство в преодолении любых трудностей и достижении поставленных целей, выдержка и самообладание. Следует выделить и такие проявления волевых качеств, как целеустремленность, самостоятельность и инициативность, смелость, решительность, дисциплинированность. Учитывая специфику лыжных гонок, в подготовке спортсменов нужно обратить внимание на воспитание умений преодолевать трудности длительным, равномерным и устойчивым проявлением волевых качеств. Главное в методике воспитания волевых качеств – высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок и соревновательных задач, введение в учебный процесс дополнительных трудностей (усложнение рельефа, введение новых заданий, нагрузок по ходу тренировки на фоне утомления, занятия в сложных погодных условиях, введение сбивающих факторов, постоянная конкуренция равных по силам лыжников), использование соревновательного метода и т.д. В процессе воспитания широко применяются методы убеждения, принуждения, постепенного повышения

трудностей, последовательного усиления самовоспитания. В работе с юными лыжниками следует использовать такой метод воспитания, как поощрение. Управление предстартовым состоянием – важный раздел психической подготовки лыжников. Можно выделить, по крайней мере, три вида такого состояния: – состояние боевой готовности, что проявляется в уверенности в своих силах, в стремлении к борьбе на трассе гонок, четком понимании целей и задач соревнования и т.д.; – состояние стартовой апатии, которое характеризуется пассивностью в подготовке к старту, безразличием к результату, отсутствием желания стартовать, вялостью и т.п.; – состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, суетливости, неустойчивости настроения, нарушении контроля над своими действиями и др. Перед ответственными соревнованиями психическое состояние можно регулировать не только методами психического воздействия, но и характером тренировочных нагрузок. Лыжникам с повышенной эмоциональностью необходимо исключить занятия с предельными нагрузками, ограничить объем упражнений с большой интенсивностью, не включать контрольные упражнения и т.п. Лыжникам с пониженным эмоциональным фоном, наоборот, повышают интенсивность, включают игры, и применяют соревновательный метод и т.д. Разминка перед стартом также соответственно меняется по объему и интенсивности. Важный раздел волевой подготовки лыжника-гонщика – постепенное усиление элементов самовоспитания и само регуляции психического состояния. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка – важная составная часть всей системы подготовки лыжника и часть общего физкультурного образования молодежи. Содержание теоретической подготовки зависит от возраста и подготовленности лыжников. В теоретические занятия следует включить темы по технике и методике обучения способам передвижения, методике тренировки, тактике, самоконтролю, гигиене занятий, предупреждению травматизма, правилам соревнований и т.д.

Тема лекции: Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.

В спортивной тренировке применяются следующие виды планирования: перспективное (на макроцикл, на ряд лет), текущее (на мезоцикл, месяц, этап) и оперативное (на микроцикл, занятие). Перспективное планирование – это разработка генерального направления, программы работы со спортсменами на протяжении ряда лет. Построение многолетнего тренировочного процесса осуществляется с учетом стадий развития спортивного мастерства: начальной подготовки, базовой подготовки, стадии максимальной реализации спортивных возможностей и этапа завершения спортивной подготовки. Многолетний тренировочный процесс конкретизируется в перспективных планах, составляемые, обычно, на четырехлетний цикл. Перспективные планы разрабатываются для каждого спортсмена, чему предшествует анализ работы в предыдущие годы. В ходе анализа намечаются направления и основные черты подготовки на ближайшее четырехлетие. Перспективный план тренировки спортсменов содержит обобщенные данные и включает в себя следующие разделы:

- краткую характеристику спортсмена;
- цель и задачи многолетней тренировки;
- этапы подготовки и их продолжительность;
- основные соревнования каждого этапа;
- динамику основных показателей тренировочных и соревновательных нагрузок по годам;
- модельные характеристики и показатели, отражающие различные стороны подготовленности каждого спортсмена;
- расширение технико-тактического арсенала;
- спортивно-технические показатели по годам;

- систему педагогического контроля;
- научно-методическое обеспечение. Перспективный план нужен для работы с группами УТ, ССМ, ВСМ. Для групп НП направляющим документом перспективной подготовки спортсменов является программа для СДЮШОР.

Текущее годовое планирование составляется обычно на сезон (год). В нем учитываются, во-первых, календарь соревнований, во-вторых, «тренировочные» возможности спортсменов. Основой планирования тренировочного процесса команды на год является периодизация годового цикла тренировки. Периодизация учебно-тренировочного процесса на год обоснована фазово-циклическим характером последовательного становления спортивной формы, сохранение достигнутого уровня тренированности и временной её утраты. При составлении текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы необходимо следующее:

- использовать обобщенный опыт тренера со спортсменом;
- творчески использовать опыт других тренеров, материалы научных разработок;
- соблюдать соответствие тренировочных нагрузок подготовленности спортсменов на данном этапе;
- увеличивать требования к различным сторонам подготовленности уровню функциональных возможностей из года в год;
- учитывать две стороны планирования – совершенствование спортивного мастерства (знаний, умений, навыков) и становление спортивной формы. Спортивная форма представляет собой гармоничное сочетание единства всех компонентов оптимальной готовности спортсмена (физической, технической, тактической, волевой, и др.) и характеризуется комплексом физических, контрольно-врачебных, психологических и интегральных (результатов) признаков. Многочисленные исследования показали, что процесс развития спортивной формы носит фазовый характер и протекает в порядке смены трех фаз: приобретения (становления), сохранения (стабилизации) и временной утраты. Рассмотрим эти фазы более подробно:

1. Фаза становления характеризуется созданием предпосылок, фундамента, на котором создается спортивная форма. В этой фазе повышается общий уровень функциональных возможностей, разносторонне развиваются физические и волевые качества, формируются и перестраиваются двигательные умения и навыки.
2. Фаза стабилизации характеризуется устойчивым проявлением всех компонентов тренированности, обеспечивающих оптимальную готовность к высоким спортивным достижениям.
3. Фаза временной утраты спортивной формы характеризуется изменением направленности адаптационных процессов, переключением на восстановительный (реабилитационный) уровень функционирования и угасания связей, свойственных ранее приобретенной спортивной форме. Временная утрата спортивной формы – это закономерная фаза спортивного совершенствования. Соответственно фазам развития спортивной формы в тренировочном процессе следует различать три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период – 1,5 – 2-3 месяца. На тренировках используются разнообразные упражнения, объем и интенсивность нагрузок должны плавно возрастать. Основными задачами периода являются:

- развитие основных физических качеств;
- поддержание аэробной работоспособности;
- совершенствование индивидуального спортивного мастерства;
- приобретение и совершенствование спортивной формы на более высоком функциональном уровне. В конце подготовительного периода важно определить более сильных спортсменов и менее сильных, для планирования соревновательной деятельности. Соревновательный период – 6-7 месяцев. Соотношение физической и технико-тактической подготовки в соревновательном периоде может широко варьироваться в зависимости от состояния подготовленности спортсмена. Основными задачами подготовки в соревновательном периоде являются:

- дальнейшее повышение технико-тактического мастерства;
- совершенствование физических качеств,
- морально-волевой подготовленности;
- поддержание высокого уровня функциональных возможностей;
- достижения на этой основе высоких спортивных результатов.

Тренировка на этих этапах по нагрузкам должна как бы повторять подготовительный период, но в сокращенных вариантах. Использоваться при этом должны специальноподготовительные упражнения. Переходный период В переходном периоде проводятся восстановительно-поддерживающий мезоцикл. Основными его задачами являются: • снижение нагрузки; • восстановление психической и физической работоспособности; • устранение слабых сторон технико-тактической подготовленности спортсменов; • оздоровление спортсменов. Тренировки в переходном периоде характеризуются средними объемами, невысокой интенсивностью. При этом происходит переключение на активный отдых и обще развивающие средства с проведением параллельного курса лечебных мероприятий. Переходный период завершает учебно-тренировочную работу спортсменов в этом сезоне, и начинает подготовку прагунгов и двоеборцев к новому сезону.

Оперативное планирование.

В соответствии с текущим планом и конкретными условиями подготовки составляются оперативные планы на отдельные этапы, месяцы, недели, а также на каждое тренировочное занятие. Оптимальным сроком оперативного планирования подготовки является календарный месяц. Повышение нагрузок (тренировочных и соревновательных) нужно осуществлять постепенно. Вначале увеличиваются объем тренировочных нагрузок за счет общего времени тренировок, затем – их напряженность и интенсивность. Планирование на отдельное учебно-тренировочное занятие. По направленности применяемых в занятиях средств и методов следует различать занятия избирательной и комплексной направленности. Программа занятия избирательной направленности планируется так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой либо задачи (например, развитие специальной выносливости или повышение силовых возможностей), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. Занятия избирательной направленности способствуют преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсменов: скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости, технического совершенствования. Занятия комплексной направленности. Существует два варианта построения занятий, предусматривающих одновременное развитие различных качеств и способностей. Первый заключается в том, что программа отдельного занятия делится на две или три относительно самостоятельные части. Например, в первой части решаются задачи повышения скоростных возможностей, во второй – силовой подготовленности, а в третьей – выносливости. Второй вариант предполагает не последовательное, а параллельное развитие нескольких (обычно двух) качеств. Часто параллельно решаются задачи технического, физического и психического совершенствования.

Программирование спортивной тренировки.

Достижение наивысших результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмена и обусловленная этой задачей максимальная интенсификация спортивной подготовки осуществляются на основе выполнения ряда методических положений к выбору оптимального варианта программирования тренировочного процесса. К ним относятся установки: 1) на реализацию текущего адаптационного резерва организма, предусматривающую организацию тренировочной нагрузки исходя из закономерностей адаптации организма к специализированной мышечной работе. Это предполагает выделение в рамках годичного цикла больших этапов, определение их конкретных целевых задач и объективно необходимых для их решения содержания, объема и организации тренировочной нагрузки; 2) на сохранение тренирующего потенциала нагрузки, которая ориентирует на планомерное повышение силы и специфичности тренирующего воздействия на организм по мере повышения уровня специальной работоспособности. Практически это реализуется в форме

сопряженно-последовательной системы организации нагрузок различной преимущественной направленности; 3) на концентрированное использование объема специализированных однонаправленных нагрузок; 4) на разведение во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности; 5) на моделирование соревновательной деятельности; 6) на единую многолетнюю систему подготовки (которая будет соответствовать возрастным возможностям и подготовке спортсменов к тем нагрузкам, которые они должны будут выдержать в течение пяти – восьми лет выступлений в спорте высших достижений). Без многолетней закладки фундамента функциональной подготовки не будет стабильных максимальных результатов в течение нескольких лет. Метод моделирования соревновательной деятельности предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годичного цикла к условиям, характерным для соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному, и позволяет эффективно решать задачи роста специальной физической подготовленности, дальнейшего развития функциональных возможностей организма, а также технического, тактического и психологического совершенствования. Спортивное соревнование выступает в этом случае не только в качестве цели спортивной подготовки, но и как средство, оказывающее мощное тренирующее воздействие на спортсмена. В процессе соревновательной деятельности организм спортсмена достигает предельных уровней функционирования, которые подчас являются недоступными в условиях обычной тренировки. Расширение соревновательной практики осуществляется посредством увеличения общего количества соревнований в годичном цикле, количества выступлений спортсменов в соревнованиях подготовительного периода, выделения двух или трех соревновательных периодов в году; включения в содержание макроциклов тренировки этапов ранних и основных соревнований, использования серии стартов в качестве средства подготовки к основным соревнованиям.

Программирование спортивной тренировки – как адаптивная форма планирования.

Программирование в спорте представляет как логическую последовательность принятия решения при построении тренировочного процесса и управления его ходом.

Текущий адаптационный резерв (ТАР) организма - это запас адаптационной энергии, обеспечивающий организму возможность временного, но достаточно устойчивого приспособления к экстремальным условиям, требующим от него предельного функционального напряжения.

Большой адаптационный цикл (БАЦ) - это структурно целостная и относительно самостоятельная часть тренировочного процесса, содержание, организация и продолжительность которой предусматривают реализацию ТАР организма¹. Иными словами, это завершенная фаза развития адаптационного процесса, характеризующаяся формированием относительно устойчивых морфофункциональных преобразований в организме и переходом его на этой основе на новый, более высокий, уровень специфической работоспособности.

БАЦ - это основная организационно-временная форма построения тренировки. Он должен организационно четко выделяться в рамках тренировочного процесса, соответствующим образом программироваться и последовательно повторяться во времени, но каждый раз на более высоком уровне напряженности функционирования организма. Причем решение всех спортивно-методических задач должно организационно вписываться в главную стратегическую линию тренировки, связанную с реализацией ТАР, и, что важно подчеркнуть, опираться на достигаемые при этом морфофункциональные приобретения организма.

Специфичность реакций организма на тренирующие воздействия - это известный биологический феномен, выражающийся в превращении качественных особенностей внешних воздействий на организм в его внутренние свойства.

Тема лекции: Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

В организациях дополнительного образования реализуются два вида дополнительных общеобразовательных программ: - дополнительные предпрофессиональные образовательные программы; - дополнительные общеразвивающие образовательные программы. Прежде чем говорить о требованиях, предъявляемых к разработке дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, давайте уточним, что понимается под этой формулировкой в законодательных и нормативно-правовых актах. Дополнительная предпрофессиональная программа – это документ, определяющий содержание на этапах подготовки обучающихся по конкретному виду спорта. Предпрофессиональные программы, разрабатываются образовательной организацией самостоятельно. При разработке должны учитываться: - федеральные государственные требования; - требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине; - возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта; - особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта; - направленность и специфика вида спорта (спортивной дисциплины); - организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом. Образовательная организация обязана обеспечить преемственность реализуемых предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки. Программный материал должен излагаться последовательно, логично, системно, доступно и соответствовать возрастным особенностям обучающихся. Рекомендуется оформлять Программу в отдельной папке, содержащей весь комплекс учебно-методических материалов, необходимых для ее реализации. Основными задачами реализации предпрофессиональных программ являются: - формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся; - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Среди государственных и муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей к спортивной сфере относятся:

- детско-юношеские спортивные школы;
- специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва;
- детско-юношеские спортивно-адаптивные школы;
- специализированные адаптивные детско-юношеские спортивные школы;
- адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки. Законодательство предусматривает также интегрированные

образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Федеральные государственные требования для дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта должны учитывать требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

По этапам и периодам подготовки:

- 1) спортивно-оздоровительный этап (весь период) - только для дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- 2) этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
- 5) этап высшего спортивного мастерства (весь период) - только для программ спортивной подготовки.

4. Особенности осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) приведены в Приложении № 1 к настоящим Особенности.

Особенности организации и проведения тренировочных сборов приведены в Приложении № 2 к настоящим Особенности.

5. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

6. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;

б) по программам спортивной подготовки;

в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Тема лекции: Реализация дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ.

Реализация предпрофессиональной программы должна быть направлена на: - отбор одарённых детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; - освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки; - подготовку одарённых детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта. Предпрофессиональная программа - содержит предметные области; - учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта; - предусматривает соотношение объемов обучения по

предметным областям. Требования к содержанию предпрофессиональных программ разные для видов спорта У каждого вида спорта предметные области свои. Например: К предметным областям по игровым видам спорта относятся: - теория и методика физической культуры и спорта; - общая и специальная физическая подготовка; - избранный вид спорта; - развитие творческого мышления. К предметным областям сложно-координационных видов спорта относятся: - теория и методика физической культуры и спорта; - общая физическая подготовка; - избранный вид спорта; - хореография и (или) акробатика. Такие предметные области как: - теория и методика физической культуры и спорта; - избранный вид спорта включены во все предпрофессиональные программы, независимо от вида спорта. Однако содержание данных разделов и объём подготовки в различных видах спорта будет отличаться. Предпрофессиональная программа должна учитывать особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, которые также будут отличаться в зависимости от группы видов спорта.

Предпрофессиональная программа имеет следующую структуру: - титульный лист; - пояснительную записку; - годовой учебный (тренировочный) план; - методическую часть; - систему контроля и зачетные требования; - перечень информационного обеспечения. На титульном листе Программы указываются: - учредитель образовательной организации; - наименование образовательной организации; - название программы; - федеральный стандарт спортивной подготовки в соответствии, с которым разработана программа; - срок её реализации; - населенный пункт, в котором находится образовательная организация; - год составления Программы. В пояснительной записке необходимо раскрыть актуальность данной программы, дать характеристику избранного вида спорта, отличительных особенностей и специфики организации обучения, изложить структуру системы многолетней подготовки (этапы, периоды и их продолжительность).

В данном разделе рекомендуется отражать также следующую информацию: минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах; режим тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение; навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта; планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (спортивной дисциплине); требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Устанавливаемые программой нормативные требования должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей и федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта. Учебный план Программы определяет перечень учебных дисциплин, их распределение на протяжении всего срока обучения. При этом устанавливается продолжительность и объемы реализации Программы, регламентируется соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения. Учебный план Программы содержит: - продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям; - объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; - объем тренировочных нагрузок по разделам обучения, включая время, на самостоятельную работу обучающихся; - объем и период прохождения судейской практики; - время и период, отведенное на промежуточную аттестацию; - период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведения антидопинговых мероприятий. Методическая часть Программы включает в себя: - содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; - программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения; - требования мер безопасности в процессе реализации Программы; - объемы максимальных тренировочных нагрузок; - рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики. Раздел Программы «Система контроля и зачётные требования предпрофессиональной программы» должен содержать: -

нормативные требования и к уровню физического развития, общей и специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности на каждом этапе (периоде) обучения и рекомендации по их применению; - комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; - механизм проведения контрольных мероприятий; - методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе; - требования к результатам освоения Программы, являющиеся основанием для перевода, обучающегося на следующий этап или Программу спортивной подготовки. Форма проведения промежуточной определяется образовательной организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом. При проведении промежуточной обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Тема лекции: Документы планирования, содержание и контроль при реализации программ по спортивной подготовке.

1. Планирование в физическом воспитании.

1.1. Понятие и виды планирования

Планирование физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно- воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование — это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

Текущее планирование охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе — это планирование на учебную четверть).

Оперативное планирование осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

1.2. Требования к планированию в физическом воспитании.

1. Целевая направленность педагогического процесса. Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности ее достижения (подготовленность занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно- нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в

количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.

Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. Учет закономерностей физического воспитания. Планирование только тогда эффективно, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и параллельно усвоения знаний по данному предмету) и на соответствующих им педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

4. Конкретность планирования. Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

1.3. Методическая последовательность планирования.

При разработке любого плана желательно придерживаться такой последовательности основных операций.

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных по состоянию здоровья и уровню подготовленности групп при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других организациях.

Преподаватель получает необходимые предварительные сведения посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Исходя из поставленных задач устанавливаются нормативы и требования, которые должны быть, выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий, и расчет учебного времени на разработку теоретического и практического содержания программы, ее прохождение.

5. Намечается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются объем и интенсивность нагрузок.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана, подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т.д. Когда это возможно, содержание планов

рекомендуется выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представить взаимосвязь между ними.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по признаку от обобщенного к более детальному.

Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.

Основными документами планирования в физическом воспитании являются: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий.

Все документы планирования логически и содержательно связаны между собой. Каждый последующий документ более частного характера разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются самими преподавателями исходя из отправных официальных документов — учебного плана и, программы.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются:

а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах;

б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа — это документ планирования учебной работы, в котором определяются:

а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе — курса физического воспитания, в ДЮСШ — спортивной тренировки по избранному виду спорта;

б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач;

в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях),

который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов:

- 1) уроки физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 3) физическая культура во внеурочное время;
- 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

1.4. Учебные программы имеют следующую типовую структуру:

1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.;

2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств;

3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного — в общеобразовательной школе и годичного цикла спортивной тренировки в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

План-график составляется для однородных учебных групп (например, в школе для каждой параллели классов, вузе для групп одного и того же курса и учебного отделения).

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.).

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график — это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года.

Рабочий (тематический) план составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти (семестра). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия — тематический план, план на одну четверть, на один семестр.

В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане- графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения

двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

В содержание рабочего плана входят:

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные);
- 2) теоретические сведения по физическому воспитанию;
- 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок);
- 4) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

1) придерживаться дидактического правила от простого к сложному, при этом принимать во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;

2) при разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между уроками, т.е. следует применять концентрированное во времени обучение;

3) всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий;

4) на тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусматривать сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияния этого физического упражнения на организм, правилах обеспечения безопасности при его выполнении;

5) для решения задач физического воспитания следует использовать на уроке средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;

6) количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению урока.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока.

Расписание занятий должно быть по возможности постоянным, стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока (занятия) разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

2. Контроль в процессе физического воспитания.

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам

конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания.

Проблема управления в природе и обществе сводится к целенаправленному изменению и регулированию процессов во времени по аналогу кибернетических обратимых связей.

Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие "принципа перманентного планирования и контроля".

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль.

2.1. Учет и контроль.

Учет и контроль - два определения и понятия, которые по своему содержанию близки друг к другу. Первоначально в большее распространение имел термин "учет". Учет в физическом воспитании - это деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации о функционировании процесса физического воспитания. Он осуществляется в соответствии с установленными требованиями и выражался в определенной системе учетной и отчетной документации.

Предварительный учет позволяет при разработке документов планирования обосновать различные показатели физического воспитания. Он предусматривает обобщение:

- директивных указаний вышестоящих инстанций;
- материально-технического состояния мест занятий и спортивных сооружений;
- уровня подготовленности обучаемого контингента;
- уровня подготовленности специалистов.

Оперативный (текущий) учет осуществляется систематически в течение всего учебного года и дает сведения о своевременности и качестве проведения учебно-тренировочных и др. плановых мероприятий, т.е. о ходе процесса физического воспитания. Он отражает:

- посещаемость учебно-тренировочных занятий и текущую успеваемость;
- степень выполнения планируемых показателей, целесообразность и эффективность использования средств;
- результаты текущего контроля по качеству проведения учебных и тренировочных занятий.

Итоговый учет позволяет суммировать и обобщать результаты процесса физического воспитания за определенный промежуток времени, всесторонне изучать и анализировать проделанную работу и выполнение планов. Его основными показателями являются:

- результаты итоговой успеваемости занимающихся;
- количество спортсменов-разрядников и туристов;
- спортивные рекорды и достижения;
- выводы и предложения по совершенствованию процесса физического воспитания.

Таким образом, "учет" был более объемным понятием, "контроль" - являлся частным проявлением учета и выражался преимущественно в проверке и оценке успеваемости занимающихся и контроле их физического состояния. Постепенно термин "контроль" вытеснил определение "учет" в учебниках и пособиях по основам теории и методики физического воспитания, спортивной подготовки.

В настоящее время под контролем понимают наблюдение, обследование, проверку и оценку. Получил распространение ряд видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический и др. Ведущим (определяющим) из них является

педагогический контроль как органически присущий процессу физического воспитания и составляющий неотъемлемое звено педагогической деятельности специалиста.

Термин "педагогический" прежде всего подчеркивает, что контроль квалифицированно осуществляется педагогом - специалистом физической культуры - средствами и методами, приобретенными им на базе специального физического образования и практического опыта работы по специальности. Педагогический контроль процесса физического воспитания использует и медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

2.2. Направления педагогического контроля.

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых ("факторы воздействий");
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль "эффекта воздействий".

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Общее состояние функциональной дееспособности спортсменов целесообразно оценивать с позиции соответствия их основных функциональных систем норме.

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Контроль эффекта воздействий предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств. Различают эффект текущих воздействий (одного или нескольких занятий) и кумулятивный эффект физического воспитания.

Эффект - "больше" физиологическое понятие.

Срочный эффект предполагает наличие изменений после выполнения физического упражнения или в конце занятий.

Отставленный эффект - изменения в организме происходят через некоторое время после занятий и до начала очередного. Кумулятивный эффект носит устойчивый характер и приобретает после продолжительного периода регулярных занятий.

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемым целевым результатам определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих корректив в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- 1) журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);
- 2) учетная карточка (учет участия в соревнованиях и у спортсменов, может быть несколько десятков граф);
- 3) протоколы тестирования и соревнований;
- 4) медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
- 5) журнал учета травм (на спортивных базах);
- 6) книга учета спортивных достижений (регистрируются рекорды, чемпионы по видам спорта);
- 7) неофициальным документом является рабочий дневник педагога (тренера). В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.

Дневниковые записи помогают всесторонне осмыслить важные в педагогическом отношении факты, не отражаемые в официальных документах учета. Они приучают к постоянному контролю за собой, способствуют критичности мышления и накоплению материала для последующих научных исследований;

- 8) журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

2.3. Виды педагогического контроля.

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством.

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий, а в спорте - регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки

последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

В спорте параметры текущей нагрузки (сумма оперативных нагрузок за каждое занятие) сопоставляются с результатами "прикидок" в конце микроцикла, а также с показателями текущего состояния спортсмена. Определяется оптимальное соотношение между зонами характеристик нагрузок. Делается заключение о качестве занятий, изменении функциональных показателей спортсмена за данный промежуток времени (отставленный эффект). Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучаемых. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно- воспитательного процесса.

В учебнике Л.П. Матвеева (Теория и методика физической культуры, 1991) все 3 вида контроля называются разновидностями оперативно- текущего контроля. В результате его преподаватель-тренер получает информацию о двигательной функции занимающихся на занятиях, обменивается информацией с ними. Это позволяет педагогу уточнить средства и методы педагогического воздействия на обучаемых.

Этапный контроль выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, семестр, период, могут быть, мезоциклы, если они выделяются этапом более крупного цикла тренировок). Он включает, кроме операций, характерных для контроля в целом:

1) обобщающую обработку материалов текущего контроля для характеристики общих черт и параметров этапов и циклов педагогического процесса (подсчет суммарных затрат времени на разделы и решение различных задач физического воспитания; суммарных величин физической нагрузки в спорте и долей по уровню и направленности; определение средних величин показателей изменения состояния занимающихся. Таким образом анализируется структура и динамика педагогического воздействия и тенденции изменения их эффекта);

2) итоговые тестирующие и другие диагностические процедуры в конце этапа для определения общего кумулятивного эффекта проведенных занятий и сдвигов, прошедших в состоянии обучаемых (педагогическая диагностика: контрольные процедуры по выявлению эффекта педагогически направленных воздействий и изменений в состоянии воспитуемых);

3) сравнительный анализ динамики 1-го и 2-го показателей.

Итоговый контроль (разновидность этапного контроля - цикловой по Л.П. Матвееву) применяется для определения конечных результатов по разделу за год. Он позволяет оценить сложившуюся систему занятий, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год (цикл).

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

2.4. Средства и методы контроля.

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения.

На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.

На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.

На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

1) физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;

2) физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаше следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);

- оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);

- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)

- информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);

- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля физических упражнений у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний). Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

В интервалах между занятиями самоконтроль должен быть ориентирован на самооценку восстановительных процессов, анализ общего самочувствия. Он является источником информации для педагогического контроля о готовности к предстоящему занятию. Основной формой учета данных самоконтроля является ведение дневника, который в свою очередь требует от занимающихся определенного минимума специально-образовательных знаний, умений и навыков.

В дневнике самоконтроля ежедневно отмечают:

- общее самочувствие;
- характер сна;
- степень утомляемости;
- желание заниматься физической культурой;
- физическую нагрузку (физические упражнения и длительность их выполнения);
- реакцию организма (преимущественно по ЧСС);
- еженедельно подсчитывается объем каждого вида самостоятельных занятий.

В дневник также заносятся данные врачебно-медицинского осмотра: вес и рост, окружность грудной клетки и спирометрия, сила рук и становая сила, тесты ОФП:

- бег на короткие дистанции (30-100 м);
- бег на длинные дистанции (1-3 км);
- силовые упражнения (подтягивание или сгибание-разгибание рук в упоре);
- прыжок в длину с места.

Необходимым методическим условием высокого качества самоконтроля является сравнительный анализ объективных и субъективных оценок индивидуального состояния, изучение динамики индивидуального состояния в зависимости от особенностей режима жизни. Сравнение данных поэтапного контроля позволяет сделать вывод о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности. Самоконтроль является и фактором самовоспитания личностных качеств.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивно-оздоровительный этап. К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности. Футбольные тренеры России, работающие с детьми, должны знать, что в странах с высоко развитым футболом (Германия в первую очередь) интерес к двигательной активности формируется с самого раннего возраста и возрастные рамки спортивно-оздоровительного этапа лежат в пределах 3–6 лет

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебнотренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети,

прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний. Этап спортивного совершенствования. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые девушки и юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности. Этап спортивного мастерства. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности и имеющие контракт с футбольными клубами РФПЛ и ПФЛ. Цель, реализуемая на этом этапе, – попасть в академию футбольного клуба ПФЛ и РФПЛ, закрепиться в ней, играть в молодежном составе, а потом – в основном составе. Стать кандидатом, а потом и членом юношеской и молодежной сборной команды.

Электронный образовательный ресурс

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
№1	Государственная политика реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта.	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции)
№2	Общие основы и содержание тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции)
№3	Планирование, контроль и формы построения тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции)

Конспекты лекций представлены в приложении 3

Практические занятия

ТЕМА: Государственная политика реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

Теоретический материал.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

Дополнительное образование детей позиционируется как открытое, вариативное образование, как социокультурная практика - творческая созидательная деятельность в социуме. Принципиально значимыми векторами развития дополнительного образования становятся индивидуализация, интеграция, обновление содержания дополнительного образования. В настоящее время программа дополнительного образования рассматривается как документ эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонификации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории участников дополнительного образования» Дополнительное образование — это мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределившись профессионально и личностно, это целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ. Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом образовательной организации, а также иными документами регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых. Проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных программ строится на следующих основаниях: свобода выбора образовательных программ и режима их освоения; соответствие образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей; вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ; разноуровневость (ступенчатость) образовательных программ; модульность содержания образовательных программ, возможность взаимозачета результатов; ориентация на метапредметные и личностные результаты образования; творческий и продуктивный характер образовательных программ; открытый и сетевой характер реализации.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа может реализовываться с использованием: сетевой формы, что обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иных организаций (ФЗ №273 ст.13, п.1); различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения, возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть - в дистанционной форме (ФЗ №273 ст.13, п.2); модульного принципа представления содержания образовательной программы и построения учебных планов (ФЗ №273 ст.13, п.3). Согласно пункту 4 статьи 75 Закона об образовании, содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность (приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»). Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы могут быть разноуровневыми. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Вопросы для самоконтроля:

1. Примеры дополнительных программ в области физической культуры и спорта.
2. Содержание образовательной программы.
3. Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.
4. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.
5. Информационное обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Рекомендуемая литература:

1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с.
3. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.
4. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.
5. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 01.09.2021).
6. Олимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Олимпийский комитет России, 2002- . - URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения 01.09.2021).
7. Паралимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Паралимпийский Комитет России, 2002-2019. - URL: <http://www.paralymp.ru> (дата обращения 01.09.2021).
8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. – Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 01.09.2021).

ТЕМА: Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

Теоретический материал.

1. "Нормативная часть" Программы должна содержать:
 - задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта "лыжные гонки";
 - структуру тренировочного процесса, включающую:
 - а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
 - б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;
 - в) периоды отдыха;
 - г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
 - д) инструкторскую и судейскую практику;
 - е) тестирование и контроль;
 - ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);
 - основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической;
 - критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки;
 - перечень тренировочных мероприятий;
 - требования к научно-методическому обеспечению;
 - требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
 - продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" (Приложение N 1 к настоящему ФССП);

- требования к объему тренировочного процесса (Приложение N 2 к настоящему ФССП);
- соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" (Приложение N 3 к настоящему ФССП);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" (Приложение N 4 к настоящему ФССП);
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- режимы тренировочной работы;
- предельные тренировочные нагрузки;
- предельный объем соревновательной деятельности;
- объем индивидуальной спортивной подготовки.

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку;
- перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;
- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;
- планы восстановительных мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны содержать:

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими.

1.7. "План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий" Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "лыжные гонки" (спортивных дисциплин)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта "лыжные гонки" и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение N 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение N 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение N 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение N 8 к настоящему ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, включают:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "лыжные гонки";
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования, в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта "лыжные гонки";
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "лыжные гонки";

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение N 9 к настоящему ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "лыжные гонки";
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "лыжные гонки";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "лыжные гонки"

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "лыжные гонки" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

10. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта "лыжные гонки", допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, допускается привлечение соответствующих специалистов.

11. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение N 10 к настоящему ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

12. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "лыжные гонки" и его спортивных дисциплин определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

13. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

14. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

16. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "лыжные гонки".

Вопросы для самоконтроля:

1. Федеральный стандарт по спортивной подготовке.
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Рекомендуемая литература:

9. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
10. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с.
11. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.
12. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.
13. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 01.09.2021).
14. Олимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Олимпийский комитет России, 2002- . - URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения 01.09.2021).
15. Паралимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Паралимпийский Комитет России, 2002-2019. - URL: <http://www.paralymp.ru> (дата обращения 01.09.2021).
16. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. – Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 01.09.2021).

ТЕМА Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.

Теоретический материал.

При планировании и проведении учебно-тренировочного процесса основными задачами тренера являются следующие: • организация системы отбора перспективной молодежи; • совершенствование общей и атлетической подготовленности, под которыми принято понимать совокупность оптимального проявления физических качеств и скоростносиловых возможностей прыгунов и двоеборцев; • совершенствование их технико-тактического мастерства; • повышение общей и специальной работоспособности; • совершенствование психологической подготовки спортсменов. Планирование подготовки спортсменов основано на общих принципиальных положениях, которые отражают объективные закономерности тренировки. К ним относятся: направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам, цикличность. Направленность к максимуму достижений связана со стремлением спортсмена к постоянному совершенствованию. Причем этот максимум определяется индивидуально. На современном этапе развития спорта достичь предельного результата возможно только при специализации и индивидуализации всего процесса тренировки. Важно, чтобы спортсмен на разных этапах многолетней тренировки имел соответствующую подготовленность, которая позволит

ему планомерно достичь уровня необходимого мастерства на этапе спортивного совершенствования, обеспечить преемственность подготовки юных и взрослых прыгунов и двоеборцев. Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Однобокая специализация противоречит естественному развитию организма. Эксплуатация узкого круга функций может привести к патологии. Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится с таким расчетом, чтобы обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить перерыв между ними и свести к минимуму регресс тренированности, связанный с уменьшением объема и интенсивности нагрузок. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне неполного восстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок. В случае прекращения занятий угасают условно-рефлекторные связи, снижается уровень функциональных возможностей. Поэтому для спортивного совершенствования гандболиста процесс тренировки должен быть непрерывным с разумным чередованием нагрузки и отдыха, чтобы предотвратить утрату положительного эффекта предыдущих занятий.

Взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам предполагает, что рост спортивных результатов происходит в условиях увеличения физических нагрузок. Максимальной можно назвать такую нагрузку, при которой спортсмен реализует свои возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а к уменьшению полезного тренировочного эффекта. Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Весь тренировочный процесс от элементарных звеньев до этапов многолетней подготовки строится по циклам. Циклы тренировки представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

ВИДЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ. В спортивной тренировке применяются следующие виды планирования: перспективное (на макроцикл, на ряд лет), текущее (на мезоцикл, месяц, этап) и оперативное (на микроцикл, занятие). Перспективное планирование – это разработка генерального направления, программы работы со спортсменами на протяжении ряда лет. Построение многолетнего тренировочного процесса осуществляется с учетом стадий развития спортивного мастерства: начальной подготовки, базовой подготовки, стадии максимальной реализации спортивных возможностей и этапа завершения спортивной подготовки. Многолетний тренировочный процесс конкретизируется в перспективных планах, составляемые, обычно, на четырехлетний цикл. Перспективные планы разрабатываются для каждого спортсмена, чему предшествует анализ работы в предыдущие годы. В ходе анализа намечаются направления и основные черты подготовки на ближайшее четырехлетие. Перспективный план тренировки спортсменов содержит обобщенные данные и включает в себя следующие разделы: • краткую характеристику спортсмена; • цель и задачи многолетней тренировки; • этапы подготовки и их продолжительность; • основные соревнования каждого этапа; • динамику основных показателей тренировочных и соревновательных нагрузок по годам; • модельные характеристики и показатели, отражающие различные стороны подготовленности каждого спортсмена; • расширение технико-тактического арсенала; • спортивно-технические показатели по годам; • систему педагогического контроля; • научно-методическое обеспечение.

Текущее годовое планирование составляется обычно на сезон (год). В нем учитываются, во-первых, календарь соревнований, во-вторых, «тренировочные» возможности спортсменов. Основой планирования тренировочного процесса команды на год является периодизация годового цикла тренировки. Периодизация учебно-тренировочного процесса на год обоснована фазово-циклическим характером последовательного становления спортивной формы, сохранение достигнутого уровня тренированности и временной её утраты. При составлении текущего (годового) плана

учебно-тренировочной работы необходимо следующее: • использовать обобщенный опыт тренера со спортсменом; • творчески использовать опыт других тренеров, материалы научных разработок; • соблюдать соответствие тренировочных нагрузок подготовленности спортсменов на данном этапе; • увеличивать требования к различным сторонам подготовленности уровню функциональных возможностей из года в год; • учитывать две стороны планирования – совершенствование спортивного мастерства (знаний, умений, навыков) и становление спортивной формы. Спортивная форма представляет собой гармоничное сочетание единства всех компонентов оптимальной готовности спортсмена (физической, технической, тактической, волевой, и др.) и характеризуется комплексом физических, контрольно-врачебных, психологических и интегральных (результатов) признаков. Многочисленные исследования показали, что процесс развития спортивной формы носит фазовый характер и протекает в порядке смены трех фаз: приобретения (становления), сохранения (стабилизации) и временной утраты. Рассмотрим эти фазы более подробно: 1. Фаза становления характеризуется созданием предпосылок, фундамента, на котором создается спортивная форма. В этой фазе повышается общий уровень функциональных возможностей, разносторонне развиваются физические и волевые качества, формируются и перестраиваются двигательные умения и навыки. 2. Фаза стабилизации характеризуется устойчивым проявлением всех компонентов тренированности, обеспечивающих оптимальную готовность к высоким спортивным достижениям. 3. Фаза временной утраты спортивной формы характеризуется изменением направленности адаптационных процессов, переключением на восстановительный (реабилитационный) уровень функционирования и угасания связей, свойственных ранее приобретенной спортивной форме. Временная утрата спортивной формы – это закономерная фаза спортивного совершенствования. Соответственно фазам развития спортивной формы в тренировочном процессе следует различать три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период – 1,5 – 2-3 месяца. На тренировках используются разнообразные упражнения, объем и интенсивность нагрузок должны плавно возрастать. Основными задачами периода являются: • развитие основных физических качеств; • поддержание аэробной работоспособности; • совершенствование индивидуального спортивного мастерства; • приобретение и совершенствование спортивной формы на более высоком функциональном уровне. В конце подготовительного периода важно определить более сильных спортсменов и менее сильных, для планирования соревновательной деятельности. Соревновательный период – 6-7 месяцев. Соотношение физической и технико-тактической подготовки в соревновательном периоде может широко варьироваться в зависимости от состояния подготовленности спортсмена. Основными задачами подготовки в соревновательном периоде являются: • дальнейшее повышение технико-тактического мастерства; • совершенствование физических качеств, • морально-волевой подготовленности; • поддержание высокого уровня функциональных возможностей; • достижения на этой основе высоких спортивных результатов. Тренировка на этих этапах по нагрузкам должна как бы повторять подготовительный период, но в сокращенных вариантах. Использоваться при этом должны специальноподготовительные упражнения. Переходный период В переходном периоде проводятся восстановительно-поддерживающий мезоцикл. Основными его задачами являются: • снижение нагрузки; • восстановление психической и физической работоспособности; • устранение слабых сторон технико-тактической подготовленности спортсменов; • оздоровление спортсменов. Тренировки в переходном периоде характеризуются средними объемами, невысокой интенсивностью. При этом происходит переключение на активный отдых и обще развивающие средства с проведением параллельного курса лечебных мероприятий. Переходный период завершает учебно-тренировочную работу спортсменов в этом сезоне, и начинает подготовку прагматов и двоеборцев к новому сезону.

Вопросы для самоконтроля:

1. Оперативное планирование, содержание и краткая характеристика.
2. Что предусматривает оперативное планирование.

3. Планирование тренировочного занятия в зависимости от его места в микро- и мезоциклах, цели и задачи которые определяют и конкретизируют цели и задачи тренировки.

4. Недельное планирование в зависимости от специфики вида спорта.

5. Текущее планирование. Данный вид планирования связан с оптимизацией структуры тренировочного процесса в мезоциклах.

6. Годичное планирование в котором выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды, с учетом которых составляются планы по основным видам спорта.

7. Перспективное планирование (многолетнее и четырехлетнее).

8. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

Рекомендуемая литература:

1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К.В. Мельников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-составитель А.Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с.

3. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2011. – 400 с.

4. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.

5. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 01.09.2021).

6. Олимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Олимпийский комитет России, 2002- . - URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения 01.09.2021).

7. Паралимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Паралимпийский Комитет России, 2002-2019. - URL: <http://www.paralymp.ru> (дата обращения 01.09.2021).

8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. – Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 01.09.2021).