

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Утверждаю:
Директор ГБПОУ «КОРПК»

_____ С.Ю. Гончарова

« ____ » _____ 2021 г.

Дополнительная профессиональная программа

**профессиональной переподготовки
«Физическая культура и спорт»**

(указывается наименование программы)

«Тренер по виду спорта»

(указывается присваиваемая квалификация и (или) новый вид профессиональной деятельности)

**Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки
«Физическая культура и спорт» с присвоением квалификации «Тренер по виду спорта»
/сост. С.Б. Попов, – Пермь, 2021. – 32 с.**

Содержание

- 1 Общие положения
 - 1.1 Цель программы
 - 1.2 Планируемые результаты освоения программы
 - 1.3 Трудоемкость и срок освоения программы
 - 1.4 Нормативные документы для разработки программы
 - 1.5 Категория слушателей и требования к уровню их подготовки
 - 1.6 Итоговая аттестация
 - 1.7 Организационно-педагогические условия
- 2 Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации программы
 - 2.1 Календарный учебный график
 - 2.2 Учебный план программы
 - 2.3 Список рекомендуемых источников для освоения программы
 - 2.4 Рабочие программы дисциплин (модулей)
 - 2.5 Фонд оценочных средств

1 Общие положения

1.1 Цель программы

Программа направлена на профессиональную переподготовку специалистов в качестве тренера физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта с целью овладения ими новыми компетентностями, необходимыми для приобретения новой квалификации.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

Таблица 1 - Результаты освоения программы повышения квалификации

Трудовые функции (или) должностные обязанности	Умения	Знания
Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся		
Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.	Вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся. Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Теория и методика физической культуры. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта. Содержание спортивной тренировки в виде спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.
Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке. Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке. Предупреждать случаи	Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации.

	<p>травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке.</p> <p>Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.</p> <p>Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением.</p>	<p>Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.</p>
<p>Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки.</p>	<p>Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося.</p>	<p>Физиология человека.</p> <p>Анатомия человека.</p> <p>Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса.</p> <p>Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.</p>
<p>Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки</p>		
<p>Комплектование групп занимающихся</p>	<p>Определять соответствие возраста, пола поступающих лиц на спортивно-оздоровительный этап требованиям и нормам комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа.</p> <p>Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей поступающих в группы этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам.</p> <p>Использовать методы и техники оценки подготовленности поступающих лиц в группы начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.</p>	<p>Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, в виде спорта.</p> <p>Медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора.</p> <p>Основные принципы и методы спортивного отбора, методы выявления способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта.</p>
<p>Планирование, учет и анализ</p>	<p>Планировать содержание</p>	<p>Биомеханика двигательной</p>

<p>результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки.</p>	<p>тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, определять уровень мотивации занимающихся.</p> <p>Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.</p>	<p>деятельности в виде спорта.</p> <p>Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки.</p> <p>Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, имеющих выраженные способности к занятиям вида спорта.</p> <p>Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки.</p>
<p>Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям в соответствии с программой спортивной подготовки.</p>	<p>Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки, адекватную индивидуальным возможностям занимающихся.</p> <p>Использовать адекватные средства, методы и формы раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации в соревновательной деятельности занимающегося.</p> <p>Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся.</p>	<p>Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса.</p> <p>Психологические особенности детей, одаренных в определенном виде спорта.</p> <p>Теория и методика обучения базовым видам спорта.</p> <p>Средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки.</p>

1.3 Трудоемкость и срок освоения программы

Программа профессиональной переподготовки составляет 350 академических часов и включает в себя все виды учебных занятий в том числе самостоятельную работу слушателя, а также время, отводимое на контроль качества.

Занятия по очной форме проводятся 5-6 дней в неделю, не более 8 часов в день. Лекционные и практические занятия проводятся парами по 2 академических часа.

Форма реализации программы очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционная форма обучения проходит на образовательной платформе Moodle.

Срок освоения программы до 25 декабря 2021 г. В случае необходимости сроки освоения программы для каждого слушателя могут быть установлены персонально.

1.4 Нормативные документы для разработки программы

Программы профессиональной переподготовки разработана с учётом следующих законодательных и нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г. № 952н, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021г., регистрационный № 62203);
3. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18.09.2017 г., регистрационный N 48226);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 (ред. от 15.11.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29444);
5. Положение о реализации программ дополнительного профессионального образования в ГБПОУ «КОРПК» УД-01.02.36 - 20 (утвержден приказом директора ГБПОУ «КОРПК» от 30.12.2020 г. № 206/од)

1.5 Категория слушателей и требования к уровню их подготовки

Категория слушателей: специалисты физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта, имеющих или получающих среднее профессиональное или высшее образование. Также программа может быть использована при обучении лиц, имеющих или получающих среднее, или высшее профессиональное образование различного профиля, но не имеющих профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта.

1.6 Итоговая аттестация

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки проводится в форме защиты итоговой аттестационной работы.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, не имеющие задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план (индивидуальный учебный план).

Итоговая аттестация может проводиться в образовательном учреждении или дистанционно с использованием цифровых технологий.

С целью оценки качества итоговых аттестационных работ на них могут быть получены рецензии, отзывы и др.

Дата и время проведения защиты итоговых аттестационных работ устанавливается образовательным учреждением и согласовывается с председателем аттестационной комиссии. Персональный состав аттестационной комиссии по программе профессиональной переподготовки утверждается приказом директора.

Решение аттестационной комиссией принимается на закрытых заседаниях простым большинством голосов членов комиссий, участвующих в заседании, и квалифицируется

отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». При равном числе голосов голос председателя является решающим.

Результаты защиты итоговых аттестационных работ проводимых в устной или письменной форме, объявляются после оформления и подписания протоколов заседаний аттестационных комиссий.

Протоколы заседаний итоговых аттестационных комиссий подписываются председателем аттестационной комиссии (в случае отсутствия председателя - его заместителем), секретарем итоговой аттестационной комиссии. По результатам защиты выпускной квалификационной работы выставляются отметки по четырех балльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

при ответе обнаруживается отсутствие владения материалом в объеме изучаемой программы;

представление профессиональной деятельности не рассматривается в контексте собственного профессионального опыта, практики его организации;

при ответе на вопросы не дается трактовка основных понятий, при их употреблении не указывается авторство;

ответы на вопросы не имеют логически выстроенного характера, не используются такие мыслительные операции как сравнение, анализ и обобщение.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

в ответах на вопросы при раскрытии содержания вопросов недостаточно раскрываются и анализируются основные противоречия и проблемы;

при раскрытии особенностей развития тех или иных профессиональных идей, а также описания профессиональной деятельности недостаточно используются материалы современных пособий и первоисточников, допускаются фактические ошибки;

представление профессиональной деятельности частично (не в полном объеме) рассматривается в контексте собственного профессионального опыта, практики его организации;

при ответе используется терминология и дается её определение без ссылки на авторов (теоретиков и практиков);

ответы на вопросы не имеют логически выстроенного характера, редко используются такие мыслительные операции как сравнение, анализ и обобщение;

личная точка зрения слушателя носит формальный характер без умения ее обосновывать и доказывать.

Отметка «хорошо» ставится, если:

ответы на вопросы частично носят проблемный характер, при раскрытии особенностей развития тех или иных профессиональных идей, а также описании профессиональной деятельности используются материалы современных пособий и первоисточников;

при ответе используется терминология, соответствующая конкретному периоду развития теории и практики профессиональной деятельности, где определение того или иного понятия формулируется без знания контекста его развития в системе профессионального понятийного аппарата;

ответы на вопрос не имеют логически выстроенного характера, но используются такие мыслительные операции как сравнение, анализ и обобщение;

имеется личная точка зрения слушателя, основанная на фактическом и проблемном материале, приобретенном на лекционных, семинарских, практических занятиях и в результате самостоятельной работы.

Отметка «отлично» ставится, если:

ответы на вопросы носят проблемный характер, при раскрытии особенностей развития тех или иных профессиональных идей, их описании используются материалы современных учебных пособий и первоисточников;

при ответе используется терминология, соответствующая конкретному периоду развития теории и практики, и четко формулируется определение, основанное на понимании контекста;

ответы на вопрос имеют логически выстроенный характер, часто используются такие мыслительные операции как сравнение, анализ и обобщение;

ярко выражена личная точка зрения слушателя при обязательном владении фактическим и проблемным материалом, полученным на лекционных, практических, семинарских занятиях и в результате самостоятельной работы.

Процедура защиты состоит из презентации (6-9 слайдов) и краткого 6-8 минутного доклада слушателя об основном содержании работы и ее результата, ответов автора на вопросы членов комиссии; обсуждения работы членами комиссии. Время работы на одного слушателя 15-20 минут.

Промежуточная аттестация осуществляется в таких видах как зачет, контрольная работа, тестирование, собеседование или опрос. По результатам любого из видов испытаний выставляются отметки по двухбалльной («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»)) системе.

1.7 Организационно-педагогические условия

Программа включает в себя дисциплины и модуль «Восстановительные мероприятия (ЛФК и массаж)» который состоит из трёх дисциплин: «Методика проведения занятий по ЛФК для больных с различными заболеваниями», «Основы проведения лечебного массажа», «Показания и противопоказания к проведению занятий по ЛФК». Данный модуль помогает эффективно проводить восстановительные и реабилитационные мероприятия со спортсменами.

Дистанционная часть работы по программе проводится на образовательной платформе «Moodle». Аудиторная работа: лекции и практические занятия на базе образовательного учреждения. Материально-технические условия реализации программы: кабинет, оборудованный учебной мебелью, доска ученическая, компьютер с экраном для трансляции аудио, видео и текстового учебно-методического материала, массажный стол, гантели от 1 кг. до 3 кг. 2-3 комплекта, гимнастическая палка 5 шт., набивные мячи 3 кг. – 5 шт.

Наличие интернет соединения для работы на образовательной платформе «Moodle».

2 Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации программы

2.1 Календарный учебный график дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт» с присвоением квалификации «Тренер по виду спорта»

Год обучения	Учебные недели (дни)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	Эл	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Эл	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
Т	Т	Эл	Эл	Эл	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Эл	Эл	
46	47	48	49	50											
Эл	Д	Д	А	А											

Условные обозначения

- Т Теоретическое и практическое обучение
(лекции, практические занятия, круглые столы и т.д.)
- Эл Самостоятельная работа в системе электронного обучения
- Э Экзаменационная сессия
- П Практика
- С Стажировка
- А Итоговая аттестация
- Д Подготовка итоговой (аттестационной) работы

2.2 Учебный план программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт» с присвоением квалификации «Тренер по виду спорта»

№ п/п	Наименование модулей, дисциплин, разделов, тем	Объем работы слушателя, ч.			Формы контроля	
		Всего	Аудиторная работа			СР/ Эл*
	ЛК		ПЗ/ЛЗ			
1	Введение в специальность. Нормативно-правовые основы спортивной подготовки	10			10	
2	Гигиенические основы физического воспитания	20			20	к/р
3	Педагогика. Воспитание и обучение	20			20	тест
4	Физиология с основами биохимии	20			20	тест
5	Психологические аспекты спортивной подготовки	20			20	тест
6	Физиологические аспекты спортивной тренировки	40			40	тест
7	Теория и методика спортивной тренировки	40	20	10	10	тест
8	Теория и методика избранного вида спорта	40	20	10	10	тест
9	Управление подготовкой спортсменов	40	20	10	10	тест
10	Восстановительные мероприятия (ЛФК и массаж)	80	22	34	24	тест
	Итоговая аттестация	20			20	Выпускная работа
	Всего	350	82	64	204	

* – занятия с использованием системы электронного обучения Moodle (при наличии)

2.3 Список рекомендуемых источников для освоения программы

1. Белая Н.А., Петров И.Б. Массаж лечебный и оздоровительный. Практическое пособие. – М.: Издательство «М-Око», 1997.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж. М.: Советский спорт, 2000.
3. Васичкин В.И. Все о массаже. М. 2004.
4. Вигман С.Л. Педагогика в вопросах и ответах. - М.: Проспект, 2005.
5. Газман О.С. Свобода ребенка в образовательном процессе. Современная школа: проблема гуманизации отношений учителей, учащихся и родителей. М.: АПН СССР, 1993.
6. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
7. Гукасова Н.А. Лечебная физкультура в системе комплексного лечения сколиоза. М.: Медицина, 1987.
8. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. - М., 2006.
9. Дубровский В.И. Лечебный массаж М. 2003.
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов. М.: ВЛАДОС, 2004.
11. Жуков Р.Ф. Пути развития активных методов обучения в университете. // Сб. науч. тр. «Технология акмеологических методов обучения» / отв. ред. Р.Ф. Жуков. - СПб.: СПбГИЭУ, 2001.
12. Ибрагимов В.С. Точечный массаж. М. 1983.
13. Ильин Е.П., Психология спорта. – СПб., 2014
14. Ильина Г.А. Педагогика. - М.: Просвещение, 1984.
15. Кларин М.В. Инновации в мировой педагогике: обучение на основе исследования, игр, дискуссий (анализ зарубежного опыта). - Рига: Эксперимент, 1998.
16. Куничев Л.А. Лечебный массаж. Л. 1982.
17. Курганов С.Ю. Ребенок и взрослый в учебном диалоге. - М.: Просвещение, 1989.
18. Лечебная физическая культура и врачебный контроль / Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л.Апанасенко.- М.: Медицина, 1990.
19. Лечебная физическая культура. Примерные комплексы упражнений лечебной гимнастики: Методическое пособие. / Сост. Н.П. Горбунов; Перм. гос. пед. ун-т. – Изд. 4-е, перераб. и доп. – Пермь, 2005.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки // Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
21. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.).
22. Общие основы теории и методики физического воспитания // Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.
23. Основы управления подготовкой юных спортсменов // Под редакцией М.Я. Набатниковой.. – М.: Физкультур и спорт, 1982.
24. Педагогика / Под ред. Пидкасистого П.И. - М.: Роспедагенство, 1998.
25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов олимпийском спорте // Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997.
26. Подласый И.П. Педагогика - М., 1999.
27. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
28. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Педагогика. Экзаменационные ответы для студентов. Серия: сдаем экзамены. - Ростов на Дону: Феникс, 2003.
29. Сластенин В.А. и др. Педагогика. - М., 2001.

30. Смирнов С.А. Педагогические теории, системы, технологии. - М., 1998.
31. Спортивные игры // Учебник для студентов педагогических институтов по специальности №2114 «Физическое воспитание» / Под редакцией В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
32. Столяренко Л.Д., Психология. - СПб.: Лидер, 2010.
33. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
34. Титова Е.В. Если знать, как действовать. - М., 1999.
35. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина и др. – М.: Высшая школа, 1983.

36. Фокин В.Н. Полный курс массажа. М. 2004.
37. Харламов И.П. Педагогика. - М., 1998.
38. Яновская М.Г. Эмоциональные аспекты нравственного воспитания. - М., 1986.

2.4 Рабочие программы модулей, разделов, дисциплин

Введение в специальность.

Нормативно-правовые основы спортивной подготовки

Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации.

Определение системы физического воспитания в Российской Федерации.

Мировоззренческие основы физического воспитания. Теоретико-методические основы.

Организационные основы. Программно-нормативные основы спортивной подготовки.

Тема 2. Нормативно-правовые основы в области физическая культура и спорта.

Классификация нормативно-правовых актов. Федеральный закон ФЗ 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Нормативно-правовые акты Правительства Российской Федерации и Министерство Спорта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Тема 3. Профессиональные стандарты «Физическая культура и спорт».

Определение профессионального стандарта. Классификация профессионального стандарта по физической культуре и спорту. Профессиональный стандарт «Тренер». Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт «Тренер». Требования к должности тренер. Трудовые действия тренера. Необходимые знания и умения, предъявляемые к тренеру для выполнения им своих трудовых функций.

Гигиенические основы физического воспитания

Тема 1. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.

История развития гигиены физического воспитания. Влияние вредных привычек на здоровье. Личная гигиена. Гигиена питания. Белки, жиры и углеводы в питании спортсменов. Рациональное питание спортсменов. Жиры, белки и углеводы.

Тема 2. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

Факторы дозирования нагрузки. Зоны тренировочных нагрузок по ЧСС. Классификация физических нагрузок. Внешние признаки утомления при физической нагрузке.

Тема 3. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой.

Гигиенические требования к местам тренировочных занятий. Гигиенические требования к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к экипировке спортсменов.

Тема 4. Нормативные документы, определяющие методы испытания на безопасность спортивного оборудования и инвентаря.

ГОСТы на спортивное оборудование: перекладина, брусья, гимнастическая стенка, гимнастический конь, подкидные мостики, маты, канаты, тренажерные снаряды, волейбольные стойки и сетки, баскетбольные щиты, ворота для мини-футбола и гандбола.

Педагогика. Воспитание и обучение.

Тема 1. Процесс воспитания.

Определение воспитания и его содержательных смыслов. Цель воспитания. Признаки, свойства и особенности воспитания. Традиционное (авторитарное) и личностно-

ориентированное воспитание и образование. Личностно-ориентированная воспитательная деятельность, ее направления и приоритеты.

Тема 2. Содержание воспитания.

Умственное, физическое, трудовое, нравственное, эстетическое воспитание.

Тема 3. Принципы, методы и формы воспитания.

Принципы воспитания: принцип ориентации на ценностные отношения, принцип субъектности, принятие ребенка как данность. Методы воспитания. Приёмы воспитания. Средства воспитания. Формы воспитания.

Тема 4. Методы и функции обучения.

Методы обучения. Классификация методов обучения. Функции обучения. Активные методы обучения. Имитационные и не имитационные технологии.

Тема 5. Формы организации обучения.

Формы организации обучения, преимущества и недостатки. дидактические требования, воспитательные требования, развивающие требования к занятию. Типы занятий.

Тема 6. Педагогические технологии.

Источники педагогических технологий. Понятие педагогической технологии. Структура педагогической технологии. Проектирование технологии обучения. Классификации технологий обучения.

Физиология с основами биохимии

Тема 1. Нервная система.

Функции нервной системы. Классификация нервной системы. Строение нейрона. Типы нейронов. Принцип работы нервной системы. Рефлекторная дуга. Спинной мозг. Сегмент спинного мозга. Внешнее и внутреннее строение спинного мозга. Функции спинного мозга. Головной мозг. Части и отделы головного мозга. Оболочки головного мозга и их функции.

Тема 2. Железы внутренней секреции.

Биологическая роль эндокринной системы, классификация эндокринных желез. Методы изучения. Функции гормонов. Жизненный цикл гормонов. Механизм действия гормонов. Гипоталамо-гипофизарная система. Гормоны надпочечников. Щитовидная железа и ее гормоны. Половые гормоны. Эндокринная функция поджелудочной железы.

Тема 3. Физиология внутренних органов и систем организма, система крови.

Физиология сосудов. Оценка состояния сосудистой системы. Давление крови. Методы определения давления крови. Венозная система. Капилляры. Понятие о внутренней среде организма. Физико-химические свойства крови.

Тема 4. Система дыхания.

Определение дыхания. Функциональные показатели системы дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания. Изменение показателей дыхания при мышечных нагрузках.

Тема 5. Пищеварительная система и её функции.

Сущность и значение пищеварения. Функции пищеварительной системы. Желудочный сок, его состав и свойства. Регуляция желудочной секреции. Секреция желудочного сока. Секреция желчи. Функция печени. Пищеварение в тонкой кишке. Полостное и пристеночное пищеварение. Всасывание. Пищеварение в толстой кишке. Регуляция пищеварения.

Тема 6. Система выделения.

Структура и функции почек. Кровоснабжение почек. Механизмы мочеобразования. Клубочковая фильтрация. Канальцевая реабсорбция. Канальцевая секреция. Регуляция объема внутрисосудистой и внеклеточной жидкости. Регуляция осмотического давления крови. Регуляция кислотно-основного состояния. Инкреторная функция почек. Регуляция артериального давления. Метаболическая функция почек. Нейрогуморальная регуляция деятельности почек.

Психологические аспекты спортивной подготовки

Тема 1. Свойства личности.

Понятие о темпераменте и его свойства. Физиологические основы темперамента. Типы темпераментов. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности личности. Понятие о характере и его структура. Физиологические основы характера. Факторы влияющие на формирование характера. Понятие о способностях. Виды способностей. Степень проявления способностей. Наследственные предпосылки развития способностей.

Тема 2. Основные особенности психологического развития в разных возрастных периодах.

Младший школьный возраст. Ведущий вид деятельности. Мотивация. Мышление, память, внимание, восприятие, воображение, самосознание. Подростковый возраст. Ведущий вид деятельности. Мышление и самосознание. Юношеский возраст. Особенности юношеского возраста. Ведущая деятельность. Самосознание и самооценка.

Тема 3. Психология спортивной деятельности.

Особенности спортивной деятельности. Психологическая характеристика предстартового этапа. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности.

Тема 4. Мотивационная сфера спортсмена.

Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний. Индивидуальные особенности спортивных мотивов. Половые различия в спортивной мотивации. Управление мотивацией спортсменов.

Тема 5. Эмоциональная сфера спортсмена.

Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предстартовые психические состояния. Способы регуляции предстартовых состояний.

Тема 6. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Психологическое сопровождение на разных этапах спортивной карьеры.

Физиологические аспекты спортивной тренировки

Тема 1. Физиология возбудимых тканей.

Физиологическая характеристика возбудимых тканей. Законы раздражения возбудимых тканей. Понятие о состоянии покоя и активности возбудимых тканей. Физико-химические

механизмы возникновения потенциала покоя. Физико-химические механизмы возникновения потенциала действия

Тема 2. Типы регуляций функциональных систем организма.

Нервная регуляция. Рефлекторный принцип регуляции. Физиологическая характеристика нерва. Физиологическая характеристика нервных центров. Гормональная регуляция физиологических функций. Общая характеристика эндокринных желез, общие свойства гормонов, классификация. Понятия об АПУД-системе, гистогормоны. Особенности желез внутренней секреции. Методы исследования функции ЖВС. Общие свойства гормонов. Типы влияния гормонов. Классификация гормонов. Пути действия гормонов.

Тема 3. Обмен веществ и энергии.

Обмен углеводов. Обмен белков. Обмен липидов. Водно-солевой обмен.

Тема 4. Мышечная ткань и её особенности.

Классификация и функции мышечной ткани. Функции мышечной ткани. Физиологические свойства мышц. Проводящая система мышечного волокна. Схема и структура саркомера. Механизм мышечного расслабления. Тонические нейромоторные единицы.

Тема 5. Биоэнергетика мышечной деятельности.

Молекула АТФ. Способы (пути) ресинтеза АТФ. Анаэробный гликолиз. Сравнительная характеристика путей ресинтеза АТФ при мышечной деятельности различного характера.

Тема 6. Физиология утомления.

Определение и признаки утомления. Виды утомления. Стадии утомления. Причины, вызывающие утомление. Стадии переутомления. Симптомы переутомления. Виды перетренированности. Перенапряжение. Стадии развития мышечного перенапряжения. Профилактика и лечение переутомления.

Тема 7. Физиология восстановления.

Срочное восстановление. Отставленное восстановление. Методы ускорения восстановления: педагогические, психологические и медико-биологические.

Тема 8. Физиология адаптации к мышечной деятельности.

Определение адаптации и её виды. Срочная или экстренная адаптация. Долговременная или хроническая адаптация. Срочный тренировочный эффект. Отставленный тренировочный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект. Биологические принципы спортивной тренировки. Принцип сверхотягощения. Принцип обратимости (повторности). Принцип специфичности. Принцип последовательности. Принцип регулярности. Принцип цикличности.

Тема 9. Возрастные периоды и физиологические особенности работы функциональных систем организма.

Понятие о росте и развитии. Понятие об онтогенезе. Возрастная периодизация. Критические периоды постнатального развития. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности позвоночного столба. Возрастные особенности грудной клетки. Возрастные особенности костей верхней конечности. Возрастные особенности костей нижней конечности. Возрастные особенности скелетной мускулатуры. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности дыхательной системы. Возрастные особенности пищеварительной системы. Возрастные особенности водно-солевого обмена. Возрастные особенности эндокринной системы. Возрастные особенности нервной системы.

Теория и методика спортивной тренировки

Тема 1. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки.

Цель и задачи спортивной подготовки. Основные стороны (направления) спортивной подготовки: техническая, тактическая, физическая, психологическая и интегральная. Средства спортивной подготовки. Общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные физические упражнения. Методы спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки.

Тема 2. Техническая подготовленность и техническая подготовка.

Понятие «спортивная техника». Понятие «техническая подготовленность». Задачи технической подготовки. Средства технической подготовки. Методы технической подготовки. Этапы технической подготовки. Стадии технической подготовки.

Тема 3. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка.

Понятие «спортивная тактика». Понятие «тактическая подготовленность». Тактические знания, умения и навыки. Методы тактической подготовки.

Тема 4. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки. Скоростные способности и методика их развития.

Понятие «скоростные способности». Формы появления быстроты. Методика развития скоростных способностей. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Режим ациклической работы. Стартовый разгон. Режим дистанционной работы. Методику развития локальных способностей.

Тема 5. Гибкость и методика её совершенствования.

Виды и значения гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Методика развития гибкости.

Тема 6. Сила и силовая подготовка.

Понятие «сила». Максимальная сила. Скоростная сила. Силовая выносливость. Виды силовых качеств. Методы силовой подготовки. Изометрический метод. Концентрический метод. Эксцентрический метод. Плиометрический метод. Изокинетический метод. Метод переменных сопротивлений.

Тема 7. Координация и методика ее совершенствования.

Понятие «координация». Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости позы (равновесия). Чувство ритма. Способность спортсмена к ориентированию в пространстве. Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений.

Тема 8. Выносливость и методика ее совершенствования.

Понятие «выносливость». Общая выносливость. Специальная выносливость. Методика развития выносливости.

Тема 9. Контроль в спортивной тренировке.

Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической подготовленности. Контроль технической подготовленности. Контроль тактической подготовленности. Контроль психологической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности.

Теория и методика избранного вида спорта

Тема 1. Основы построения и факторы, определяющие структуру многолетнего процесса спортивного совершенствования.

Общие положения. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки.

Тема 2. Построение тренировочного процесса на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям). Этап сохранения достижений.

Тема 3. Общая структура и основная педагогическая направленность занятий.

Структура занятий. Вводно-подготовительная часть. Основная часть. Заключительная часть. Занятия с различной педагогической направленностью. Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности.

Тема 4. Нагрузка в занятиях.

Большая нагрузка. Значительная нагрузка. Средняя нагрузка. Малая нагрузка.

Тема 5. Типы и формы организация занятий.

Учебные занятия. Тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия. Восстановительные занятия. Модельные занятия. Контрольные занятия. Формы организации занятий. Индивидуальная форма занятий. Групповая форма занятий. Фронтальная форма занятий. Свободная форма занятий. Круговая форма.

Тема 6. Построение программ микроциклов.

Понятие «микроцикл». Типы микроциклов. Втягивающие микроциклы. Ударные микроциклы. Восстановительными микроциклами. Подводящие микроциклы. Соревновательные микроциклы.

Тема 7. Построение программ мезоциклов.

Понятие «мезоцикл». Типы мезоциклов. Втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

Тема 8. Построение подготовки спортсменов в течение года.

Общая структура годичной подготовки. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.

Управление подготовкой спортсменов

Тема 1. Функционирование системы детского и юношеского спорта.

Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия. Система организации подготовки спортсменов. Схема управления педагогическим процессом спортивной тренировки. Начальная спортивная подготовка. Базовая спортивная подготовка. Максимальная реализация индивидуальных способностей спортсмена. Сохранение и поддержание достигнутого уровня спортивного мастерства. Содержание системы многолетней спортивной подготовки. Современные требования к профессиональной деятельности тренера юных спортсменов.

Тема 2. Воспитание и обучение юного спортсмена.

Воспитательная функция спортивной подготовки. Воспитание волевых качеств. Обучение в системе спортивной подготовки. Принципы, средства и методы обучения. Физическая подготовка в системе тренировки юных спортсменов.

Тема 3. Методика организации учебно-тренировочного занятия.

Игровая спортивная тренировка. Спортивно-игровая тренировка. Круговая спортивная тренировка.

Тема 4. Организация режима жизни и деятельности юного спортсмена.

Дневной режим и питание. Распорядок дня. Сбалансированное питание. Питьевой режим. Закаливание организма. Психорегуляция эмоционального состояния.

Тема 5. Контроль и коррекция спортивной подготовки.

Педагогическое наблюдение. Методические правила наблюдения. Программа наблюдений. Тестирование спортивной подготовленности. Этапный контроль. Текущий контроль. Оперативный контроль. Сравнение с тестом-эталон. Сопоставление с объективными показателями. Расчет коэффициента валидности. Требования к тесту для контроля за обучением и воспитанием.

Тема 6. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей.

Тип нервной системы и его значение в процессе занятий спортом. Сангвинический темперамент. Флегматический темперамент. Меланхолический темперамент. Спортивные способности различных типологических групп. Сильный подвижный тип. Слабый подвижный тип. Сильный инертный тип. Слабый инертный тип. Психофизиологическая диагностика спортивных способностей. Показатели силы нервной системы со стороны возбуждения. Показатели силы нервной системы со стороны торможения. Показатели подвижности нервных процессов. Анкетирование. Лабораторное измерение.

Восстановительные мероприятия (ЛФК и массаж)

Модуль «Восстановительные мероприятия (ЛФК и массаж)» состоит из трёх разделов:

1. Методика проведения занятий по ЛФК для больных с различными заболеваниями;
2. Основы проведения лечебного массажа;
3. Показания и противопоказания к проведению занятий по ЛФК.

Методика проведения занятий по ЛФК для больных с различными заболеваниями

Тема 1. Лечебная физическая культура как лечебный метод.

Значение лечебной физической культуры в комплексной терапии и профилактике заболеваний. Краткий очерк развития лечебной физической культуры. Оснащение кабинета (отделения) ЛФК.

Тема 2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Моторно-висцеральные рефлексы и их роль в лечебном действии физических упражнений. Средства и формы лечебной физической культуры. Характеристика гимнастических, спортивно-прикладных упражнений и игр, используемых в ЛФК.

Тема 3. Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре.

Общеразвивающие, специальные, дыхательные упражнения. Динамические и статические упражнения в ЛФК. Дозирование физических упражнений в лечебной физической культуре.

Тема 4. ЛФК при травмах.

Понятие о травматизме. Виды травматизма. Классификация травм. Основные принципы применения лечебной физической культуры при травмах. Частные методики лечебной физической культуры при переломах костей конечностей, позвоночника, таза.

Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Краткая характеристика заболеваний сердца и сосудов. Факторы риска развития сердечно-сосудистой патологии. Методики лечебной гимнастики при инфаркте миокарда, гипертонической болезни.

Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.

Характеристика заболеваний органов дыхания: пневмония, бронхит, бронхиальная астма. Методика лечебной гимнастики при пневмонии, бронхиальной астме. Особенности дыхательной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.

Тема 7. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.

Клиническая характеристика ожирения. Формы и стадии ожирения. Механизмы нарушения функций при ожирении. Механизмы лечебного действия физических упражнений при ожирении. Методика лечебной гимнастики при ожирении.

Тема 8. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы.

Особенности нарушений чувствительности и двигательных функций при заболеваниях и травмах центральной нервной системы. Двигательные расстройства при инсультах. Особенности лечебной гимнастики на разных этапах реабилитации больных с последствиями инсульта. Лечебная физическая культура при остеохондрозе. Факторы риска развития остеохондроза. Методика лечебной гимнастики при остеохондрозе в зависимости от локализации патологического процесса. Профилактика остеохондроза.

Тема 9. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Нарушения осанки. Виды нарушений осанки. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки. Формы и степени сколиозов. Особенности лечебной гимнастики при сколиозах. Анатомо-физиологическая характеристика сводов стопы. Виды и степени плоскостопия. Лечебная гимнастика при плоскостопии. Профилактика плоскостопия у детей. Значение физического воспитания для профилактики плоскостопия. Характеристика воспалительных и дегенеративных заболеваний суставов (артриты, артрозы). Особенности лечебной гимнастики при артритах и артрозах.

Основы проведения лечебного массажа.

Тема 1. Средства, виды массажа.

Краткий исторический очерк развития массажа. Влияние массажа на организм. Местное и общее воздействие массажа. Влияние массажа на кожу, мышечную систему, нервную систему, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ. Классификация массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Требования, предъявляемые к массажисту. Требования, предъявляемые к оборудованию массажного кабинета. Состав аптечки массажного кабинета.

Тема 2. Техника массажных приемов.

Классификация массажных приемов. Основные и вспомогательные приемы массажа. Поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Техника и методика применения основных и вспомогательных приемов массажа.

Тема 3. Массаж отдельных частей тела.

Массаж головы и лица. Массаж волосистой части головы.

Массаж спины. Массаж трапециевидных, широчайших, длинных мышц спины.

Массаж груди. Массаж больших грудных мышц, передней зубчатой мышцы, наружных межреберных мышц, массаж уровня диафрагмы.

Массаж живота. Массаж передней брюшной стенки, прямых мышц живота, косых мышц живота.

Массаж органов брюшной полости. Массаж верхних конечностей.

Массаж нижних конечностей.

Тема 4. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Массаж при остеохондрозе шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника.

Точечный массаж при остеохондрозе. Массаж при нарушениях осанки, сколиозе, плоскостопии.

Показания и противопоказания к проведению занятий по ЛФК.

Тема 1. Типовые двигательные режимы.

Тема 2. Содержание занятий лечебной гимнастикой в зависимости от двигательного режима. Показания и противопоказания к использованию лечебной физической культуры.

2.5 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации.

Вопросы к зачету по разделу «Управление подготовкой юных спортсменов»

1. Дайте характеристику понятия «управление».
2. Что является целью спортивной подготовки?
3. Какие основные задачи решаются в процессе спортивной подготовки?
4. Охарактеризуйте средства спортивной подготовки?
5. Из каких структурных компонентов состоит система подготовки спортсменов?
6. Раскройте сущность понятия «педагог».
7. Дайте определение понятия «спортивный тренер».
8. Дайте характеристику педагогических способностей.
9. Охарактеризуйте составляющие воспитательной функции спортивной подготовки.
10. Дайте характеристику принципов обучения.
11. Какие Вы знаете методы обучений?
12. Проанализируйте возрастные особенности развития физических качеств спортсменов.
13. Охарактеризуйте понятие «игровая спортивная тренировка».
14. Что такое «подвижные игры»?
15. Какие организационно-методические мероприятия осуществляются перед проведением игры?
16. Какие методические задачи решаются при проведении игры?
17. Дайте характеристику понятия «спортивно-игровая тренировка».
18. Особенности проведения занятий при использовании круговой спортивной тренировки.
19. Охарактеризуйте особенности распорядка дня и питания юных спортсменов.
20. Что такое «закаливание»?
21. Виды закаливания.
22. Какие средства психорегуляции Вы знаете?
23. Дайте определение понятия «педагогическое наблюдение».
24. Каких методических правил нужно придерживаться при осуществлении педагогического наблюдения.
25. Какие Вы знаете виды тестирования?
26. Какие типологические свойства нервной системы Вам известны?

27. Какие существуют типы темперамента?
28. Охарактеризуйте спортивные особенности различных типологических групп.
29. Какие методы психофизиологической диагностики Вы знаете?
30. Дайте характеристику различных соматотипов?
31. Проанализируйте особенности соматического развития спортсменов в различных видах спорта.
32. Какие методические приемы определения соматотипов Вы знаете?
33. Что такое «спортивная ориентация»?
34. Что такое «спортивный отбор»?
35. Охарактеризуйте, как отбор и ориентация связаны с этапами многолетней подготовки?
36. Что является целью и объектом в тренировочном процессе?
37. Охарактеризуйте различные виды управления?
38. Что является целью и объектом контроля?
39. Какие требования предъявляются к контролю?
40. Методика осуществления контроля за различными сторонами подготовленности спортсменов.

Вопросы к зачету по разделу «Теория и методика спортивной тренировки»

1. Что является целью спортивной подготовки?
2. Какие основные задачи решаются в процессе спортивной подготовки?
3. Охарактеризуйте средства спортивной подготовки?
4. Какие группы упражнений Вы знаете?
5. Какие методы спортивной подготовки Вы знаете?
6. Дайте характеристику словесных методов.
7. Охарактеризуйте наглядные методы спортивной подготовки.
8. Какие практические методы спортивной тренировки Вы знаете?
9. Раскройте сущность принципа «направленность к высшим достижениям».
10. Охарактеризуйте принцип «углубленная специализация».
11. Дайте характеристику принципа «непрерывность тренировочного процесса».
12. В чем сущность принципа «единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам»?
13. Дайте характеристику принципа «волнообразность и вариативность тренировочных нагрузок».
14. Дайте характеристику принципа «цикличность процесса подготовки».
15. В чем сущность принципа «единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры тренировочной деятельности».
16. Раскройте понятие «быстрота», «скоростные способности».
17. Какие формы проявления быстроты Вы знаете?
18. Раскройте особенности развития скоростных способностей.
19. Раскройте понятие «гибкость».
20. Какие виды гибкости Вы знаете?
21. Какие факторы лимитируют уровень развития гибкости?
22. Дайте характеристику основным методам развития гибкости.
23. Раскройте понятие «сила».
24. Какие виды силовых способностей Вы знаете?
25. Охарактеризуйте методы силовой подготовки?
26. Раскройте понятие «координация».
27. Какие виды координационных способностей Вы знаете?
28. Охарактеризуйте факторы определяющие различные виды координационных способностей.
29. Раскройте понятие «выносливость».
30. Какие виды выносливости Вы знаете?

31. Охарактеризуйте методику развития общей выносливости.
32. Охарактеризуйте методику развития специальной выносливости.

Вопросы к зачету по разделу «Теория и методика избранного вида спорта»

1. Охарактеризуйте общие положения построения многолетнего процесса подготовки.
2. Дайте характеристику факторов, определяющих структуру многолетней подготовки.
3. Дайте характеристику этапа начальной подготовки.
4. Какие основные задачи решаются на этапе предварительной базовой подготовки?
5. Проанализируйте особенности организации тренировочного процесса на этапе специализированной базовой подготовки.
6. Раскройте особенности этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.
7. Дайте характеристику этапа сохранения достижений.
8. Охарактеризуйте основные компоненты занятия?
9. Какие виды занятий Вы знаете?
10. Дайте характеристику понятия «большая нагрузка».
11. Раскройте сущность «значительных нагрузок».
12. Дайте характеристику понятия «средняя нагрузка».
13. Какими особенностями характеризуется «малая нагрузка»?
14. Дайте характеристику учебных занятий.
15. Дайте характеристику тренировочных занятий.
16. Дайте характеристику учебно-тренировочных занятий.
17. Дайте характеристику восстановительных занятий.
18. Дайте характеристику модельных занятий.
19. Дайте характеристику контрольных занятий.
20. Какие формы организации Вы знаете?
21. Дайте характеристику понятия «микроцикл».
22. Охарактеризуйте «втягивающие» микроциклы.
23. Охарактеризуйте «ударные» микроциклы.
24. Охарактеризуйте «восстановительные» микроциклы.
25. Охарактеризуйте «подводящие» микроциклы.
26. Охарактеризуйте «соревновательные» микроциклы.
27. Дайте характеристику понятия «мезоцикл».
28. Какие типы мезоциклов Вы знаете?
29. Охарактеризуйте «втягивающие» мезоциклы.
30. Охарактеризуйте «базовые» мезоциклы.
31. Охарактеризуйте «контрольно-подготовительные» мезоциклы.
32. Охарактеризуйте «предсоревновательные» мезоциклы.
33. Охарактеризуйте «соревновательные» мезоциклы.
34. Дайте характеристику особенностей построения мезоциклов при тренировке женщин.
35. Какие составляющие структуры годичной подготовки Вы знаете?
36. Дайте характеристику подготовительного периода.
37. Дайте характеристику соревновательного периода.
38. Дайте характеристику переходного периода.
39. Раскройте особенности построения годичного цикла подготовки на примере своего вида спортивной специализации.

Вопросы к зачету по разделу «Физиология с основами биохимии»

1. Возбуждение, возбудимость – основные свойства нервных и мышечных клеток. Понятия потенциал покоя, потенциал действия в нервной и мышечных клетках.
2. Нервная регуляция организма.
3. Основные принципы работы ЦНС.
4. Рефлекторная дуга. Понятие. Основные звенья рефлекторной дуги, их физиологическая значимость.
5. Гормональная регуляция организма. Классификация гормонов.
6. Типы регуляции функций организма (нервный и гуморальный) и системный принцип регуляции.
7. Симпатическая нервная система. Парасимпатическая нервная система. Общая характеристика.
8. Вегетативная нервная система: центры, афференты, действие.
9. Основные органы и ткани, вырабатывающие гормоны. Механизм действия гормонов.
10. Кровь – единственная жидкая ткань организма. Особенности строения и ее физиологические функции.
11. Кровь как внутренняя среда организма. Основные функции крови.
12. Физиология эритроцитов: срок жизни, место синтеза и гибели, значение для жизни человека, половые и возрастные особенности.
13. Физиология лейкоцитов: срок жизни, место синтеза и гибели, значение для жизни человека, основные характеристики гранулоцитов и агранулоцитов.
14. Физиология тромбоцитов: срок жизни, место синтеза и гибели, значение для жизни человека, процесс свертывания крови.
15. Понятие дыхания. Регуляция дыхания с помощью нервной и гормональной систем.
16. Этапы внешнего и внутреннего дыхания. Транспорт газов. Понятие окислительного фосфорилирования.
17. Цикл сердечной деятельности. Особенности работы миокарда.
18. Автоматия сердца. Аритмия. Нервная и гуморальная регуляция сердечной деятельности.
19. Понятие гемодинамики. Особенности движения крови в артериях, венах и капиллярах.
20. Общее понятие обмена веществ и энергии в организме. Возрастные изменения в этих процессах.
21. Энергетическая ценность белков, их функции и внутриклеточный метаболизм.
22. Энергетическая ценность жиров, их функции и внутриклеточный метаболизм.
23. Энергетическая ценность углеводов, их функции и внутриклеточный метаболизм.
24. Катаболические и анаболические реакции организма. Особенности их в различные возрастные периоды.
25. Особенности работы нефрона, его функции.
26. Роль почек в поддержании показателей организма.
27. Физиологическая характеристика системы выделения.
28. Особенности пищеварения в тонком кишечнике. Всасывание питательных веществ.
29. Особенности пищеварения в толстом кишечнике. Всасывание воды.
30. Понятие – ферменты. Их физиологическое значение для роста, развития организма.
31. Печень. Ее основные функции для организма человека, процессы превращения веществ в печени.
32. Ферменты и гормоны поджелудочной железы, их физиологическое значение.
33. Мышечная ткань. Ее виды и функции.
34. Физиологические особенности функциональных систем организма в различные возрастные периоды: особенности дыхательной и сердечно – сосудистой систем.
35. Физиологические особенности функциональных систем организма в различные возрастные периоды: особенности развития опорно–двигательного аппарата и обмена веществ.

36. Физиологические особенности функциональных систем организма в различные возрастные периоды: особенности развития центральной нервной системы и гуморальной регуляции организма.
37. Физиологические особенности функциональных систем организма в различные возрастные периоды: особенности полового развития и созревания.
38. Физические упражнения, их физиологическая и биохимическая классификация.
39. Процесс адаптации организма к физической нагрузке. Понятие срочной и долговременной адаптации.
40. Развитие утомления. Период отдыха. Срочное и отставленное восстановление.
41. Понятие утомления. Значение для организма.
42. Фазы восстановления: срочное и отставленное восстановление.
43. Биохимические принципы тренировочного процесса.

Вопросы к зачету по разделу «Педагогика. Воспитание и обучение.»

Выберите наилучший ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложения.

1. Педагогика - это наука о...
 - a. подготовке учителя к работе в школе;
 - b. способах научного познания;
 - c. психологических особенностях личности;
 - d. воспитании человека в современном обществе.
2. Какое из понятий относится к педагогическому процессу, включающему обучение движениям, сообщение специальных знаний и воспитание физических и психических качеств?
 - a. физическая культура;
 - b. физическая подготовка;
 - c. физическое воспитание;
 - d. физическое совершенствование.
3. Какой метод педагогического исследования целесообразно применить, чтобы получить данные, отражающие педагогическое событие непосредственно в момент его протекания?
 - a. наблюдение;
 - b. эксперимент;
 - c. метод опроса;
 - d. контрольные испытания.
4. Задачи педагогической науки - ...
 - a. изучение способностей учащихся;
 - b. контроль и оценка знаний учащихся;
 - c. сотрудничество учителя с родителями;
 - d. вскрытие закономерностей обучения и воспитания.
5. Объектом педагогики является ...
 - a. психологические особенности личности;
 - b. методы педагогического исследования;
 - c. педагогический процесс;
 - d. учение о принципах построения теории.
6. Объект деятельности педагога – это...
 - a. учебная задача;
 - b. педагогический процесс;
 - c. формы обучения;
 - d. методы обучения.
7. Методы воспитания – это...
 - a. общие исходные положения, которыми руководствуется педагог;
 - b. способы воздействия на сознание, волю, чувства, поведения воспитанников;

- с. предметы материальной и духовной культуры, которые используются для решения педагогических задач;
- d. варианты организации конкретного воспитательного процесса.
8. Учение является одной из сторон обучения, а вторая сторона – это ...
- a. восприятие;
 - b. осмысление;
 - c. усвоение;
 - d. преподавание.
9. Ведущей формой организации обучения в школе является ...
- a. консультация;
 - b. учебная дискуссия;
 - c. урок;
 - d. учебный диалог;
 - e. факультативное занятие.
10. Владение способами применять усвоенные знания на практике называется
- a. умениями;
 - b. обученностью;
 - c. знаниями;
 - d. образованностью;
 - e. воспитанностью.
11. Процесс обучения – это...
- a. овладение культурой физического труда;
 - b. совокупность последовательных действий учителя и руководимых им учащихся;
 - c. сознательное усвоение системы знаний, умений, навыков;
 - d. формирование основ мировоззрения и поведения;
 - e. развитие творческих сил и способностей.
12. Принцип сознательности и активности обучения характеризуется ...
- a. умственным и физическим трудом;
 - b. умением использовать необходимый учебный материал;
 - c. последовательностью изучаемого материала;
 - d. усвоением учебного материала при активном участии учащихся;
 - e. логической связью учебного материала.
13. Принцип доступности обучения – это ...
- a. учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся;
 - b. соответствие содержания и объема учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям учащихся;
 - c. соответствие процесса обучения уровню знаний учащихся;
 - d. учет связи процесса обучения с жизнью;
 - e. соответствие процесса обучения интересам учащихся.

Правильные ответы: 1 - d; 2 – c; 3 – a; 4 – d; 5 – c; 6 – b; 7 – b; 8 – d; 9 – c; 10 – b; 11 – b; 12 – d; 13 – b.

Вопросы к зачету по разделу «Психологические аспекты спортивной подготовки»

Выберите один (или несколько) наилучших ответов на каждый из следующих вопросов или дополните предложения.

1. Информация о соперниках спортсмена, может оказать на его состояние следующее воздействие ...
- a. расслабляющее действие на спортсмена;
 - b. мобилизующее или угнетающее действие на спортсмена; +
 - c. мобилизующее действие на спортсмена;

d. угнетающее действие на спортсмена.

2. Утверждения характерные для впечатлительных спортсменов на кануне соревнований:
- a. расселять лучше с комфортным в общении товарищем по команде; +
 - b. для отвлечения от тревожных мыслей следует предложить спокойно занятие, которое нравится спортсмену; +
 - c. для отвлечения от тревожных мыслей следует использовать зрелищные мероприятия;
 - d. при расселении спортсменов лучше поселить одного.

3. Верное утверждение:

Чтобы снизить сильное преждевременное волнение спортсмена, целесообразно объявлять о его включении в стартовый состав ...

- Ответ: верно- накануне соревнований;
неверный ответ – заранее.

4. Без сосредоточения внимания невозможно...снизить чувствительность к сбивающим факторам;

- a. все ответы верны +
- b. регулировать свое состояние;
- c. определение момента готовности к началу действия;
- d. повторить последовательность действий.

5. Не справедливые утверждения относительно сосредоточения внимания спортсмена ...

- a. Сосредоточение внимания повышает единожды мысленно представленное длительное упражнение;
- b. Время сосредоточения возрастает с увеличением поставленной задачи;
- c. Сосредоточение внимания повышает многократное мысленное представление кратковременные упражнений;
- d. В схожих условия спортсмены будут иметь одинаковое время сосредоточения; +
- e. Малое и слишком долгое сосредоточение отрицательно влияет на эффективность выполнения упражнения;
- f. Длительность сосредоточения не зависит от сложности и ответственности предстоящей деятельности. +

6. Предварительно данная спортсмену команда ...

- a. укорачивает латентный период реакции; +
- b. увеличивает латентный период реакции.

7. Не относятся к характерным признакам стартовой несобранности спортсмена ...

- a. обилие ненужных движений;
- b. быстрая подключаемость ко всему что происходит вокруг;
- c. излишняя говорливость;
- d. собранное, волевое выражение лица+
- e. отрешенный взгляд.

8. Является проявлением готовности спортсмена к действиям:

- a. сниженные вегетативные реакции;
- b. повышенные вегетативные показатели; +
- c. расслабленные мышцы лица;
- d. дыхание размеренное, ровное;
- e. высокий мышечный тонус. +

9. К негативным последствиям успешного выступления спортсмена не относится ...

- a. переоценка своих возможностей
- b. самоуспокоенность;
- c. "звездная болезнь";
- d. спокойная уверенность в своих силах. +

10. Прогресс спортсмена зависит от того насколько сам спортсмен и тренер могут проанализировать:
- a. результаты соревнования;
 - b. объяснить причины успеха;
 - c. все ответы верны; +
 - d. найти причины допущенных ошибок и неудач.
11. А. В. Шаболтас изучала мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10–17 лет и показала, что цели занятий спортом на основе личностного смысла начинают появляться ...
- a. в возрасте после 12-13 лет;
 - b. после двух-трёх побед на соревнованиях;
 - c. после двух-трех лет занятий. +
12. Верное утверждение:
- a. Сверхстимуляция повышает эффективность деятельности и обучения;
 - b. Сверхстимуляция понижает эффективность деятельности и обучения. +
13. Наибольшим стимулирующим действием обладает:
- a. публичная похвала; +
 - b. публично выраженное порицание;
 - c. публично устроенный «разнос».
14. При обучении детей техническим приемам игры в баскетбол, В. В. Маркеловым было показано, что похвала, и порицание оказывают стимулирующее действие только в том случае, если повторяются подряд не больше ...
- Выберите один ответ:
- a. 4 раз; +
 - b. 3 раз;
 - c. 1 раза.
15. Отрицательная оценка спортсмена способствует снижению результативности работы, когда она ...
- a. полностью обоснована;
 - b. выражена тактично, с учетом ситуации и состояния спортсмена;
 - c. оценивает действия, результаты, поведение спортсмена;
 - d. оценивает личность спортсмена в целом. +
16. Верно ли утверждение, что, когда тренер не оценивает результаты и деятельность спортсмена, это ведет к значительному снижению силы мотива последнего?
- ответ: верно
17. Верное утверждение:
- Парциальная ... оценка, связанная с какой-либо конкретной деятельностью, сохраняет высокой силу мотива спортсмена.
- a. положительная;
 - b. отрицательная;
 - c. положительная и отрицательная. +
18. Порой тренеры используют похвалу и за небольшие и даже мнимые успехи спортсмена. Эта мера целесообразна в случае
- a. со старательным, но неуверенным спортсменом; +
 - b. с активным, но не старательным спортсменом;
 - c. с активным и уверенным в себе спортсменом.
19. При работе с детьми и самолюбивыми спортсменами наиболее действенным стимулом является ...
- a. присутствие других людей;
 - b. наказание;
 - c. соревнование. +

20. Силу мотива ослабляет ...

- a. высокие далёкие цели; +
- b. неясность и не конкретность цели; +
- c. длительное ожидание или откладывание на неопределенный срок достижение цели; +
- d. реально достижимая цель;
- e. ясно осознаваемый смысл и цель действий;
- f. личная или общественная значимость результата.

21. На силу мотива спортсмена оказывает негативное влияние ...

- a. отсутствие общественного внимания; +
- b. внимание связано с субъективной и несправедливой критикой; +
- c. если спортсмен ответственный и уверенный в себе;
- d. если спортсмен с повышенной ответственностью и тревожный; +
- e. общественное внимание демонстрирует важность и значимость деятельности и достижений спортсмена;

f. чрезмерное проявление общественного внимания. +

22. Определите, какие признаки нервозности спортсмена легкоатлета описаны в приведенной ситуации:

"Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует."

Ответ: капризность, неприятные ощущения.

23. Определите, какие признаки астеничности спортсмена фехтовальщика описаны в приведенной ситуации:

"Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.). Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, — это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они назвали его слабаком."

Ответ: общий депрессивный фон настроения, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность.

24. Определите, какое предстартовое состояние переживает спортсмен в приведенной ситуации:

"Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным.

Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе."

- a. боевая готовность; +
- b. предстартовая апатия;
- c. предстартовая лихорадка.

25. Определите, какое предстартовое состояние переживает спортсмен в приведенной ситуации:

"Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет."

- a. стартовая апатия;
- b. боевая готовность;
- c. предстартовая лихорадка. +

26. Определите, какое предстартовое состояние переживает спортсмен в приведенной ситуации:

К.Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным

уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы»

- a. предстартовая лихорадка;
- b. предстартовая апатия; +
- c. боевая уверенность.

27. Определите, какое предстартовое состояние переживает спортсмен в приведенной ситуации:

"Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований."

- a. боевая готовность; +
- b. предстартовая лихорадка;
- c. предстартовая апатия.

28. Верное соответствие между этапами секундирования (релаксация, сюжетное представление, внушения) и действиями тренера:

Релаксация:

- словесные формулировки и упражнения, направленные на расслабление, успокоение;
- разглаживание складок лица;
- прослушивание звуков природы;

Сюжетное представление:

- отвлечение от всего окружающего;
- мысленно воссоздать образ ресурсного места или ситуации;
- воспроизвести приятные чувства;

Внушение:

- напоминание о характере поведения спортсмена при выходе на старт;
- установка на успех, на победу.

29. Верное утверждение

A. Нервно-психическое перенапряжение деструктуризирует деятельность спортсмена;

B. Нервно-психическое перенапряжение структуризирует деятельность спортсмена;

- a. оба утверждения верны;
- b. верное утверждение A; +
- c. верное утверждение B;
- d. оба утверждения не верны.

30. Верное утверждение: ...

A. Идеомоторная тренировка позволяет предупредить возможность психических состояний.

B. Идеомоторная тренировка позволяет ликвидировать уже сформировавшиеся психические состояния.

Выберите один ответ:

- a. оба утверждения верные; +
- b. оба утверждения не верные;
- c. верное утверждение B;
- d. верное утверждение A.

31. Самовнушение — это способ саморегуляции, связанный с отражением своего ...

Выберите один ответ:

- a. социального "Я";
- b. духовного «Я»; +
- c. физического «Я».

32. Способ психологической подготовки по приведенному описанию:

Лыжник получил задание: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь.

Выберите один ответ:

- a. психотехнические упражнения;
- b. психофизические упражнения; +

с. интеллектуальные задачи.

33. Способы психологической подготовки по приведенному описанию:

"Перед боксёром ставится задача за 10 с нанести максимальное количество ударов. При этом оцениваться будут техника исполнения, количество и сила ударов."

Выберите один ответ:

- a. психофизические упражнения;
- b. интеллектуальные упражнения;
- c. психотехнические упражнения; +

34. Не характерно для состояния психологической готовности спортсмена к соревнованиям ...

Выберите один ответ:

- a. самоуспокоенность; +
- b. боевой дух;
- c. спокойствие;
- d. уверенность.

Правильные ответы обозначены знаком «+».

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:

(должность)

(Ф.И.О, подпись)

(должность)

(Ф.И.О, подпись)

СОГЛАСОВАНО:

(должность)

(Ф.И.О, подпись)

(должность)

(Ф.И.О, подпись)