МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора ФГБОУ ВПО «ЛГПУ»
_____ Н.В. Федина
«_05_» _апреля_ 20_16_ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Разработчик программы:
кафедра теории и методики физической культуры

Липецк – 2016

1. Структура программы повышения квалификации

1.1. Общая характеристика дополнительной образовательной программы:

1.1.1. Законодательные и нормативные правовые акты, в соответствии с которыми разрабатывалась программа повышения квалификации:

Федеральный закон от 09.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 20.08.2013 № 29444);

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован в Минюсте России 06.10.2010 № 18638), в ред. приказа Минздравсоцразвития России от 31.05.2011 N 448н;

приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован в Минюсте России 10.07.2014 № 33035);

приказ Минобрнауки России от 15.01.2013 № 10 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также к уровню профессиональной переподготовки педагогических работников» (зарегистрирован в Минюсте России 12.03.2013 № 27609);

«ГОСТ Р 52025. Государственный стандарт Российской Федерации. Услуги спортивно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (принят и введен в действие Постановлением Госстандарта РФ от 18.03.2003 № 81-ст) (ред. От 20.08.2013);

письмо Минобрнауки России от 02.09.2013 № АК-1879/06 «О документах о квалификации».

1.1.2. Тип дополнительной профессиональной программы: программа повышения квалификации (далее – программа).

1.1.3. Программа направлена на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

1.1.4. К освоению программы допускаются: лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование; лица, получающие высшее профессиональное или среднее профессиональное образование.

1.1.5. Срок освоения программы: 108 часов. Структура программы включает четыре модуля с разбивкой на темы, задания по выполнению тестовых материалов к зачёту (1-й модуль продолжительностью 6 часов; 2-й модуль продолжительностью 22 часа; 3-й модуль - 64 часа; 4-й модуль - 16 часов). Срок освоения может определяться договором об образовании при реализации обучения по отдельным модулям программы.

1.1.6. Форма обучения: очно-заочная.

1.1.7. Категория обучающихся:

педагогические работники и специалисты в области физической культуры и спорта.

1.1.8. Формы аттестации обучающихся: промежуточная аттестация (после освоения соответствующего модуля программы), итоговая аттестация.

1.1.9. Документ о квалификации: лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» образца.

Удостоверение о повышении квалификации дает право заниматься определенной профессиональной деятельностью и выполнять конкретные трудовые функции, для которых определены обязательные требования к наличию квалификации по результатам дополнительного профессионального образования.

1.2. Цели обучения:

Совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации тренеров-преподавателей ДЮСШ и СДЮСШОР по теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки:

а) общекультурные компетенции (ОК):

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);
- готовность использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК-13);

б) профессиональные компетенции (ПК):

- готовность применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3);
- способность использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5);
- готовность к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6);
- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8).

1.3. Планируемые результаты обучения:

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций, указанных в разделе:

Слушатель должен знать:

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;
- физические и психические возрастные особенности обучающихся;
- основы теории и практики физического воспитания;
- основы спортивной медицины и спортивной гигиены;
- способы оказания доврачебной медицинской помощи;
- методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- методы и формы мониторинга образовательной деятельности обучающихся;
- специфику техники безопасности при проведении занятий;
- методики и приёмы определения проблем и перспектив собственного профессионального развития
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта, общероссийские антидопинговые правила.
- Методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спота.

Слушатель должен уметь:

- вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдении техники безопасности на спортивных объектах при проведении занятий;

- создавать организационно-педагогические и психологические условия при проведении занятий;

- вносить коррективы в организацию своей образовательной деятельности и в повышение результативности образовательного процесса;

- оказывать первую доврачебную помощь;

- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

- выстраивать партнёрские отношения с обучающимися, родителями и коллегами.

Слушатель должен владеть:

- основами современных методик и технологий преподавания занятий по избранному виду спорта, направленных на физическое совершенствование обучающихся и повышение функциональных возможностей их организма;

- методикой обучения занимающихся самоконтролю при дозировке физической нагрузки;

- технологиями и методами педагогического контроля за результатами обучения и воспитания;

- различными формами коммуникации для решения задач профессиональной деятельности;

- навыками выстраивания социально-делового, творческого и психолого-педагогического партнёрства.

В результате совершенствования указанных компетенций слушатель получает возможность реализовать в своей профессиональной деятельности следующие трудовые функции:

- планирование проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации;

- составление плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия физкультурно-спортивной организации;

- оповещение занимающихся в физкультурно-спортивной организации о предстоящем физкультурно-оздоровительном или спортивно-массовом мероприятии, доведение информации о программе проведения мероприятий до участников и иных заинтересованных лиц;

- составление программы проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия физкультурно-спортивной организации с учетом его целей и задач;

- проведение самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в физкультурно-спортивной организации;

- составление протокола о проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия физкультурно-спортивной организации;

- проведение с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений, соответствующей специфики вида спорта, с целью развития технической подготовки.

Соотношение между целями обучения и планируемыми результатами обучения может быть представлено в виде таблицы:

№ п/п	Совершенствуемые профессиональные компетенции	Уровень трудовой функции (отметить ячейку)			Соответствие компетенции направлению и уровню подготовки	Код трудовой функции
		знание	умение	владение		
1	2	3	4	5	6	7

1	готовностью применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3);	+	+	+		С/03.5
2	способностью использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5);		+	+		В/01.5
3	готовностью к взаимодействию учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6);		+	+		А/01.5
4	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8).		+	+		С/01.5

1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы.

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь:

- высшее профессиональное или среднее профессиональное образование (или получать высшее профессиональное или среднее профессиональное образование);
- высшее образование с опытом работы не менее трех лет в должности (должностях): спортсмен, спортсмен-ведущий, спортсмен-инструктор, инструктор по спорту, инструктор по физической культуре, тренер, тренер-преподаватель, в том числе старший;
- высшее образование и являться действующими работниками в фитнес-индустрии.

1.5. Учебный план

№ п/п	Наименование модулей	Всего, час.	В том числе, час.		
			Л	ПР	СР
1.	Модуль 1. Нормативно-правовой модуль	8	8	-	-
2.	Модуль 2. Психолого-педагогический модуль	20	18	2	-
3.	Модуль 3. Предметной области модуль	40	28	12	-
4.	Модуль 4. Медико-биологический модуль	36	28	8	-
Итоговая аттестация после освоения всех модулей программы зачет в форме тестирования		4			
Всего по программе:		108	82	22	-

Примечание: Л – лекции, ПР – практическая работа, СР – самостоятельная работа.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Материально-технические условия реализации программы.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория	лекции	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Компьютерный класс	практические занятия	компьютеры
Гимнастический зал	практические занятия	музыкальный центр, компьютер, мультимедийный проектор, экран, фотоаппарат (кинокамера), аудиозаписи музыкальные, видеозаписи; зеркала, стенки гимнастические, скамейки гимнастические, мячи fit ball, гантели (вес: от 0,50 до 2.0 кг), степ-платформы и иное оборудование для фитнес-аэробики

2.2. Форма организации образовательной деятельности.

2.2.1. Формат программы основан на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов и содержит 4 учебных модуля, которые включают в себя перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных модулей, иных видов учебной деятельности обучающихся и форм аттестации.

2.3. Условия реализация программы:

2.3.1. Обучение по программе осуществляется на основе договора об образовании, заключаемого со слушателем и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

2.3.2. Обучение может осуществляться как единовременно и непрерывно, так и поэтапно посредством освоения отдельных модулей программы.

2.3.3. При реализации программы используются дистанционные образовательные технологии. Местом обучения является место нахождения ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского».

2.4. Иные условия реализация программы:

2.4.1. Возможно обучение по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой программы в порядке, установленном локальными нормативными актами ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского».

2.4.2. Образовательный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

3. Рабочие программы модулей

3.1. Модуль 1 «**Нормативно-правовой модуль»**

3.1.1. Цели и задачи модуля:

Совершенствование компетенций и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, необходимых для профессиональной деятельности тренера по виду спорта на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта;

формирование комплекса знаний в области приоритетного направления развития образовательной системы Российской Федерации;

формирование комплекса знаний в области изучения законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

3.1.2. Тематическое содержание

«**Нормативно-правовой модуль»**

Перечень тем модуля и форм аттестации

№	Наименование тем модуля 1	Всего часов
Тема 1.1.	Профессиональный стандарт тренера по видам спорта. Федеральный закон о физической культуре и спорте. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих.	2 (Л)
Тема 1.2.	Основные нормативные, правовые и иные документы, способствующие реализации государственной политики в области развития образовательной, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.	2 (Л)
Тема 1.3.	Актуальные проблемы трудового права. Правоотношения в сфере труда. Правовое регулирование занятости и трудоустройства населения. Охрана труда. Трудовые споры и порядок их разрешения. Защита трудовых прав работников.	2(Л)
Тема 1.4.	Профилактика безопасности несовершеннолетних. Понятие и общая характеристика преступности несовершеннолетних. Социально-психологические причины противоправного поведения несовершеннолетних в международном законодательстве. Основные задачи и принципы деятельности по профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Основания и сроки проведения индивидуальной профилактической работы.	2(Л)

Примечание: Л – лекции, СЗ – семинарские занятия, ПА – промежуточная аттестация

3.1.3. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля 1 слушатель должен:

знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;

освоить законы, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

освоить иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

знать гражданско-правовую ответственность за причиненный вред здоровью при проведении физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

3.1.4. Формы контроля – собеседование.

Перечень вопросов для собеседования

1. Назовите приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации.
2. Назовите законы, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность.
3. Назовите иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность.
4. Назовите квалификационные характеристики и трудовые функции должностей.
5. Назовите квалификационные характеристики и трудовые функции такой должности, как тренер по виду спорта.

6. Формирование правовых основ гарантий прав ребенка в России.
7. Всеобщая декларация прав и свобод человека и гражданина.
8. Основной государственный документ, в котором обозначена основная цель и задачи процесса развития физической культуры и спорта в нашей стране.
9. Государственный нормативный документ, отражающий возможности развития спортивной инфраструктуры в ДЮСШ.
10. Перечень основных государственных законодательных и иных документом, нормативно-правовых актов в сфере образования и физкультурно-спортивного воспитания населения страны.
11. Характеристика преступности несовершеннолетних.
12. Причины и условия правонарушений несовершеннолетних.
13. Механизм и мотивация правонарушающего поведения несовершеннолетних.
14. Всеобщая декларация прав человека о проблемах установления социального порядка.
15. Органы и учреждения, составляющие систему профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.
16. Понятие и виды правонарушений в трудовом праве.
17. Роль и значение судебной практики по трудовым спорам.
18. Правовое положение профсоюзов в сфере труда.
19. Занятость: понятие, правовое регулирование и финансовое обеспечение.
20. Безработные граждане: понятие, правила регистрации, статус безработного.
21. Оплата труда при отклонениях от нормальных условий труда.
22. Средний заработок по трудовому праву: общие правила исчисления.

«Психолого-педагогический модуль»

3.2.1. Цели и задачи модуля:

Социально-психологические аспекты в спорте. Личностные особенности в спорте. Роль психодиагностики в спорте. Психофизиологическая диагностика спортсменов. Психология деятельности спортсмена. Спортивно-патриотическое воспитание. Педагогические способности и умения в профессиональной деятельности тренера. Технология воспитательной деятельности спортивного педагога.

Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Общение как социально-психологическое явление. Психологические особенности деятельности тренеров. Функции тренера. Классификация спортивного руководства. Психологическая характеристика успешных и не успешных тренеров. Особенности общения до и во время соревнований. Болельщики как социально-психологическое явление.

«Психолого-педагогический модуль»

Перечень тем модуля и форм аттестации

№	Наименование тем модуля 2	Всего часов
Тема 2.3.	Психология личности спортсмена. Структура личности. Подходы к изучению личности. Оценка личности. Взаимосвязь между личностью и поведением.	2 (Л)
Тема 2.2.	Возбуждение, тревожность и стресс в спорте. Сущность понятий «возбуждение», «тревожность» и «стресс». Источники тревожности и стресса. Оценка степени возбуждения и тревожности.	2 (Л)
Тема	Влияние возбуждения и тревожности на физическую активность и	2 (Л)

2.3.	спортивный результат. Теории взаимосвязи между возбуждением и тревожностью и двигательной активностью.	
Тема 2.4.	Психодиагностика в спорте. Методы оценки характерных особенностей личности спортсмена. Инструментальные методы психодиагностики в спорте.	2 (Л)
Тема 2.5.	Психодиагностика в спорте. Методы оценки характерных особенностей личности спортсмена. Инструментальные методы психодиагностики в спорте.	2 (Л)
Тема 2.6.	Психологическая специфика деятельности тренера ДЮШС. Особенности педагогической деятельности. Общие и специальные требования к деятельности тренера ДЮСШ.	2 (Л)
Тема 2.7.	Педагогические способности и умения в профессиональной деятельности тренера. Характеристика дидактических, академических, перцептивных, экспрессивных, коммуникативных и др. способностей и умений.	2 (Л)
Тема 2.8.	Спортивно-патриотическое воспитание. Актуальные вопросы спортивно-патриотического воспитания в современной России. Формы и методы спортивно-патриотического воспитания.	2 (СЗ)
Тема 2.9.	Технология воспитательной деятельности спортивного педагога. Сущность воспитательной работы с юными спортсменами. Детско-спортивный коллектив, принципы его организации и деятельности. Методы спортивного воспитания. Основные формы организации работы с юными спортсменами	4 (Л)

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, ЛЗ – лабораторные занятия; СЗ – семинарские занятия.

3.1.3. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля 2 слушатель должен:

- сформировать комплекс знаний в области возрастной педагогики и возрастной и общей психологии;
- сформировать комплекс знаний в области инструментальных методов психодиагностики в спорте;
- уметь применять педагогические способности в профессиональной деятельности тренера

3.1.4. Формы контроля – собеседование.

Перечень вопросов для собеседования

1. Структура личности.
2. Подходы к изучению личности.
3. Оценка личности.
4. Взаимосвязь между личностью и поведением.
5. Сущность понятия «тревожность».
6. Сущность понятия «возбуждение».
7. Оценка степени возбуждения и тревоги.
8. Стресс и его динамика.
9. Источники тревожности, стресса.
10. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: теория драйва.
11. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: теория перевёрнутого U.
12. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: теория зон оптимального функционирования.
13. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: теория разноуровневого беспокойства.

14. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: модель катастрофы Харди.
15. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: теория реверсивности.
16. Сущность понятия «мотивация».
17. Точки зрения на мотивацию.
18. Сущность мотивации достижения.
19. Сущность соревновательности.
20. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
21. Теория потребности достижения.
22. Теория атрибуции.
23. Теория достижения цели.
24. Этапы развития мотивации достижения и соревновательности.
25. Перечислить основные педагогические способности и умения тренера.
26. Раскрыть психологическую специфику деятельности тренера.
27. Перечислить основные принципы спортивно-патриотического воспитания.
28. Назвать основные методы воспитания юных спортсменов.

Модуль 4 «Предметный модуль».

3.4.1. Цели и задачи модуля:

Совершенствование компетенций в современной системе спортивной подготовки и принципов ее функционирования. Обучению двигательным действиям юных спортсменов. Организационно-управленческие аспекты подготовки спортивного резерва в России. Прогнозирование спортивных достижений. Современные методы контроля за нагрузкой и состоянием спортсмена. Оптико-электронные средства контроля и коррекции техники спортивных движений. Спортивный отбор. Доступный биомеханический анализ в тренерской практике.

Общая характеристика современной системы спортивной подготовки и принципов ее функционирования.

Основные компоненты системы спортивной подготовки. Отбор. Подготовка спортивного резерва. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение. Материально-техническое обеспечение и финансирование. Управление и организационная структура. Тенденции развития системы спортивной подготовки на современном этапе.

3.1.2. Тематическое содержание «**Предметный модуль»**

№	Наименование тем модуля 3	Всего часов
Тема 3.1.	Общая характеристика современных систем спортивной подготовки и принципов ее функционирования. Система тренировочной деятельности. Система соревнований. Система внетренировочных факторов подготовки. Современное состояния этих систем и перспективы их развития. Принципы современной системы спортивной подготовки: принцип направленности на высшие достижения, принцип единства общей и специальной подготовки, принцип единства постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, принцип волнообразности и вариативности нагрузок, принцип цикличности и т.д.	2 (Л)
Тема 3.2.	Обучение двигательным действиям юных спортсменов. Физиологические и педагогические основы формирования двигательных навыков. Этапы обучения и их характеристика. Контроль за формированием навыков. Координационные способности и их роль в процессе обучения двигательным действиям.	2 (СЗ)

№	Наименование тем модуля 3	Всего часов
Тема 3.3.	Организационно управленческие аспекты подготовки спортивного резерва в России. Основные принципы многолетней подготовки: детерминации, адекватности, фазового акцента. Условия эффективности многолетней подготовки. Потенциал российского спорта. Причины текучки контингентов ДЮСШ в России.	2 (Л)
Тема 3.4.	Прогнозирование спортивных достижений. Определение понятия «прогнозирование». Виды прогнозов. Взаимосвязь различных спортивных показателей в прогнозировании. Вариант развития спортсмена. Учет биологического и паспортного возраста в спорте. Результаты научных исследований в области прогнозирования в спорте.	4 (Л) 2 (СЗ)
Тема 3.5.	Современные способы контроля за нагрузкой и состоянием спортсмена. Спортивная тренировка как процесс управления. Виды контроля. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками.	2 (Л) 2 (СЗ)
Тема 3.6.	Оптико-электронные средства контроля и коррекции техники спортивных движений. Объекты биомеханических исследований и контроля в системе физического воспитания и спорта. Основные этапы и процедуры биомеханического анализа двигательных действий. Механические, механоэлектрические, оптические и оптико-электронные методы регистрации биомеханических характеристик. Видеоциклография, гониометрия, спидография, акселерометрия, тензодинамометрия, электромиография. Комплексная регистрация биологических и механических характеристик движения.	2 (Л) 2 (СЗ)
Тема 3.7.	Организация и содержание спортивного отбора в многолетнем тренировочном процессе. Определение понятия «спортивный отбор». Ступени спортивного отбора. Методика отбора: антропометрические измерения; тестирование; экспертные оценки; обследование соревновательной деятельности; наблюдения в процессе тренировки; изучение протоколов выполнения нормативов и других документов; применение различной аппаратуры. Методика начального набора.	2 (Л) 2 (СЗ)
Тема 3.8.	Доступный биомеханический анализ в тренерской практике. Лабораторные и естественные исследования с использованием аппаратно-программного комплекса Star Trace «Видеоанализ движений». Применение программы Kinovia при проведении биомеханических исследований в спортивной практике.	2 (Л)
Тема 3.9.	Контрольно-нормативные основы подготовки юных спортсменов. Планирование объемов и интенсивности нагрузок в процессе многолетней подготовки. Классификация нагрузок. Нормативы разносторонней физической подготовленности юных спортсменов.	2 (Л)
Тема 3.10.	Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации. Этапно-комплексный контроль. Текущее обследование. Современное цикловое планирование	2 (Л)
Тема 3.11.	Тренировка и принципы адаптации. Новизна упражнений Принцип суперкомпенсации. Специфические критерии	2 (Л)

№	Наименование тем модуля 3	Всего часов
	спортивной тренировки. Особенности построения микроцикла.	
Тема 3.12.	Основные виды аэробики. Структура аэробного занятия. Основные понятия. Термины: «аэробика» и «фитнес». Основные виды аэробики. Понятие интенсивности («ударности») физической нагрузки в аэробике: низкая интенсивность (low impact), высокая интенсивность (high impact) и их определяющие. Хореографическая иерархия базовой аэробики: простейшие шаги, модификации, подскоки, скачки, прыжки.. Структура аэробного занятия (вводная часть, разминка, основная часть, заключительная часть). Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.	2 (Л) 2 (ПЗ)
Тема 3.13.	Основные базовые шаги и их модификации. Практическое освоение базовых шагов аэробики и соединение их в базовые комбинации. Прослушивание различных музыкальных отрывков. Подсчет по тактам, «восьмеркам», из-за такта. Практическое освоение силовых видов аэробики, разбор техники выполнения упражнений.	4 (ПЗ)

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СЗ- семинарское занятие

3.1.3. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля 4 слушатель должен:

- знать основные виды и структуру педагогического контроля;
- освоить знания об основных методах контроля и изменения интенсивности нагрузки;
- знать основы спортивной тренировки
- уметь контролировать физическое состояние занимающихся при занятиях фитнес-аэробикой;
- уметь применять биомеханические методы контроля в тренировочном процессе.

Перечень вопросов для собеседования

1. Компоненты (составляющие части) системы спортивной подготовки.
2. Современные тенденции развития системы соревнований, тренировки и внетренировочных факторов.
3. Характеристика принципов системы спортивной подготовки применительно к избранному виду спорта и его современному состоянию.
4. Умение и навык как два уровня владения двигательными действиями.
5. Характеристика задач, средств и методов на каждом этапе обучения движениям.
6. Координационные способности и их значение для обучения двигательным действиям.
7. Педагогический контроль за формированием навыков.
8. Характеристика принципов многолетней подготовки.
9. Управление в спортивной тренировке (оперативный, текущий и этапный контроль).
10. Контроль за величиной нагрузки.
11. Контроль соревновательных нагрузок.
12. Определение понятия «прогнозирование».
13. Учет биологического и паспортного возраста в спорте на различных этапах подготовки.

14. Кинематические характеристики тела человека и его движений. Биомеханические методы регистрации кинематических характеристик.
15. Динамические характеристики тела человека и его движений.
16. Силовые характеристики. Биомеханические методы регистрации силовых характеристик.
17. Комплексные способы исследования техники двигательных действий в биомеханике двигательных действий.
18. Биомеханическая система. Биокинематические пары и цепи. Виды биокинематических цепей.
19. Рабочие и опорные тяги мышц. Функциональные группы мышц.
20. Движения биокинематических цепей. Динамика составных движений.
21. Силы в движениях человека. Внешние силы относительно тела человека.
22. Внутренние силы относительно тела человека. Роль сил в движениях человека.
23. Определение понятия «спортивный отбор».
24. Тестирование в спортивном отборе.
25. Экспертные оценки в спортивном отборе.
26. Обследование соревновательной деятельности в спортивном отборе.
27. Наблюдения в процессе тренировки в спортивном отборе.
28. Изучение протоколов выполнения нормативов и других документов в спортивном отборе.
29. Применение различной аппаратуры в спортивном отборе.
30. Методика начального набора.
31. Реализация принципов фазового акцента в работе тренера.
32. Основные условия повышения эффективности многолетней подготовки.
33. Организационно-управленческие условия подготовки спортивного резерва в России.
34. Как избежать или снизить потенциальную текучесть контингента ДЮСШ.
35. Понятие нормативов подготовки и их динамики в процессе многолетней подготовки.
36. Этапы подготовки юных спортсменов и их характеристика.
37. Биологический возраст и его учет в многолетней подготовке.
38. Методы тренировки.
39. Величина тренировочной нагрузки и принципы перегрузки.
40. Специфичность тренировочной нагрузки.
41. Циклическое планирование тренировочного процесса.
42. Тренировочные эффекты.
43. Контроль срочного тренировочного эффекта.
44. Остаточный тренировочный эффект.
45. Годичный цикл.
46. Понятие «аэробика», «фитнес».
47. Классификация видов аэробики и их краткая характеристика.
48. Структура аэробного занятия, специфика отдельных частей.
49. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: базовые шаги и прыжки.
50. Техника движений в степ-аэробике.
51. Ошибки техники и безопасность уроков.
52. Методика составления комбинаций базовых шагов.
53. Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.

Модуль 4 «Медико-биологический модуль».

3.4.1. Цели и задачи модуля:

Цель: формирование систематизированных знаний в области физиологии спорта, медико-педагогического контроля, биохимических процессов жизнедеятельности во время занятий физическими упражнениями и спортом и умения применить их в профессиональной деятельности.

Задачи:

1. изучить основные понятия о жизнедеятельности организма человека, его функциях, целостности и взаимодействии с окружающей средой;
2. изучить биохимические закономерности протекания утомления и восстановления под влиянием тренировочной деятельности;
3. изучить физиологические закономерности адаптации организма к физической нагрузке в различных видах спортивной деятельности;
4. ознакомить слушателей с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния организма спортсменов.

3.1.2. Тематическое содержание модуля «**Медико-биологический модуль»**

№	Наименование тем модуля 4	Всего часов
Тема 4.1.	Методы оценки компонентного состава тела спортсменов. Компонентный состав тела, его значение для практики спорта. Модели состава тела (двухкомпонентная, трехкомпонентная, четырехкомпонентная и многокомпонентная). Методы для оценки состава тела (антропометрические, методы на основе плотности и объема тела, биофизические методы, биоимпедансный анализ).	2 (Л)
Тема 4.2.	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов методом индексов. Методы исследований функции сердечно-сосудистой системы. Структурные особенности спортивного сердца. Функциональные характеристики сердечно-сосудистой системы спортсменов. Метод индексов в оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов. Расчет гемодинамических показателей. Индекс периферического сопротивления сосудов. Индекс фактического кровоснабжения. Определение индекса Скибинской для оценки адаптации к кардиореспираторной системы нагрузке.	2 (ПЗ)
Тема 4.3.	Нервная регуляция организма. Строение и функции отделов центральной нервной системы (ЦНС). Нейроны – структурные элементы нервной системы. Структура синапса, возбуждающие и тормозящие синапсы. Рефлекс, рефлекторная дуга, рефлекторное кольцо. Безусловные и условные рефлексы, схема образования условного рефлекса. Функции спинного, продолговатого и среднего мозга как сегментарных отделов ЦНС. Функции надсегментарных отделов головного мозга – промежуточного, мозжечка, коры больших полушарий. Вегетативная нервная система, функции.	2 (Л)
Тема 4.4.	Соединительная ткань, ее развитие и значение для организма. Строение соединительной ткани. Основные элементы соединительной ткани. Основные функции волокон соединительной ткани. Приспособление сухожилий и связок к нагрузке. Реакция соединительной ткани на прием анаболиков. Причины и проявления тендинозов (воспаление сухожилий), повреждения хрящевой ткани.	2 (ПЗ)

№	Наименование тем модуля 4	Всего часов
Тема 4.5.	Биохимия мышечного сокращения. Строение скелетной мышцы. Энергия для клеточной деятельности. Фосфорилирование - процесс накопления энергии в результате образования АТФ из других химических источников. Система АТФ – КФ. Гликолитическая система. Процесс гликолиза. Окислительная система. Цикл Кребса. Метаболическая емкость аэробного механизма. Болезненные ощущения в области мышц. Анаэробный и аэробный пути ресинтеза АТФ.	2 (ПЗ)
Тема 4.6.	Железы внутренней секреции и мышечная работа. Стероидные и нестероидные гормоны. Гипоталамо – гипофизарная система. Реакции эндокринной системы на физические нагрузки. Влияние гормонов на баланс жидкости и электролитов во время физической нагрузки. Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечная деятельность. Эрголитические вещества.	2 (Л)
Тема 4.7.	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности. Роль эмоций при спортивной деятельности, их психофизиологические механизмы. Предстартовые изменения различных систем организма и их механизмы. Физиологическая характеристика врабатывания разных систем организма в зависимости от мощности работы. Истинное и кажущееся устойчивое состояние по кислородному режиму. Современные представления о механизмах утомления. Особенности утомления при разных видах физических нагрузок. Физиологические закономерности восстановительных процессов и механизмы восстановления.	2 (Л)
Тема 4.8.	Физиологические закономерности и механизмы развития физических качеств. Физические качества спортсмена: сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость. Физиологические механизмы проявления силы: внутримышечные факторы, особенности нервной регуляции и психофизиологические влияния. Функциональные резервы проявления мышечной силы. Особенности развития и проявления силы в различных видах спорта. Формы проявления быстроты в спортивной деятельности. Физиологические механизмы проявления быстроты. Явление стабилизации скорости движений и способы его преодоления. Физиологические резервы быстроты и их особенности в различных видах спорта. Понятия об общей и специальной формах выносливости. Высокий уровень аэробных возможностей как физиологическая основа общей выносливости.	2 (Л) 2 (ПЗ)
Тема 4.9.	Вегетативное обеспечение мышечной работы. Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность. Нервно-гуморальная регуляция вегетативного обеспечения мышечной работы. Гомеостаз и его поддержание, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Механизмы повышения эффективности дыхательной, сердечно-сосудистой и	2 (Л)

№	Наименование тем модуля 4	Всего часов
	эндокринной систем. Аэробная и анаэробная производительность организма. Гипоксемия.	
Тема 4.10.	Функциональные пробы и инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы спортсменов. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Особенности электрокардиографии у спортсменов. Понятие о вариабельности сердечного ритма.	2 (Л)
Тема 4.11.	Функциональные пробы при исследовании системы внешнего дыхания спортсменов. Особенности функционировании системы внешнего дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Методы исследования функционального состояния системы внешнего дыхания. Функциональные пробы в оценке системы внешнего дыхания спортсменов.	2 (Л)
Тема 4.12.	Инструментальные методы исследования функции внешнего дыхания спортсменов. Основные статические объемы и емкости легких. Динамические исследования вентиляции легких. Изменение показателей системы внешнего дыхания под влиянием спортивной тренировки.	2 (Л)
Тема 4.13.	Физиологические упражнения, стимулирующие развитие соединительной ткани. Общее понятие о дисплазии соединительной ткани (ДСТ). ДСТ – процесс, генетически детерминированный. К проявлениям ДСТ относятся не только специфический внешний вид, но и тяжелые патологические изменения внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.	2 (Л)
Тема 4.14.	Функциональные характеристики различных отделов опорно-двигательного аппарата. Общий взгляд на систему органов пассивной и активной частей двигательного аппарата, краткий обзор употребляемых анатомических понятий. Рассмотрение важнейших мышц активного двигательного аппарата для непосредственного понимания мышечных функций.	2 (Л)
Тема 4.15.	Особенности состояния систем кровообращения у спортсменов. Главным фактором, определяющим доступную степень физической нагрузки, является состояние сердечно-сосудистой системы. Классическая триада признаков (брадикардия, артериальная гипотония и гипертрофия миокарда) – это характерные и обязательные показатели высокого уровня функционирования системы кровообращения спортсмена. Понятия тренированности спортсмена и функционального состояния спортсмена. Современные методы исследования сердечно-сосудистой системы в практике спортивной медицины.	2 (Л)
Тема 4.16.	Патология системы кровообращения у спортсменов. Причины возникновения заболеваний у спортсменов. Дистрофия миокарда вследствие физического перенапряжения (ДМФП). Тактика тренера при наличии ДМФП у спортсмена. Нарушения системы кровообращения при очагах хронической инфекции (хронический тонзиллит, кариес зубов, хронические синусит,	2 (Л)

№	Наименование тем модуля 4	Всего часов
	гайморит, отит, простатит, аднексит и др.). Тактика тренера при наличии очагов хронической инфекции у спортсмена. Гипертензивные состояния у спортсменов. Тактика тренера при гипертензивном состоянии у спортсмена. Нарушения ритма и функции проводимости сердца. ИБС, особенности клинического и электрокардиографического проявления у спортсмена. Тактика тренера при осуществлении спортивной тренировки.	
Тема 4.17.	Контроль состояния сердечно-сосудистой системы в тренировочном процессе у спортсменов. Медицинский контроль, основные мероприятия. Медицинские освидетельствования, осмотры, наблюдения. Контроль, зависящий от тренера и преподавателя. Самоконтроль, показатели самоконтроля. Пальпация (ощупывание) периферических артерий, определение свойств и характера артериального пульса. Пальпация пульса на лучевой, височной и сонной артериях. пальпация артерий нижних конечностей – задней большеберцовой, тыла стопы, подколенной и бедренной. Пальпация сердца. Выстукивание (перкуссия) сердца. выслушивание (аускультация) сердца, тоны и шум сердца. измерение артериального давления аускультативным методом по тонам Короткова. Суточное мониторирование артериального давления. Специальные методы исследования системы кровообращения. Электрокардиография (ЭКГ). ЭКГ – мониторирование (многочасовое, суточное). Велоэргометрия и тредмия – нагрузочное тестирование с ЭКГ. Оценка результатов пробы. Эхо-кардиография (Узи сердца). Реоэнцефалография реовазографи.	2 (Л)

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия,

3.1.3. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля 4 слушатель должен:

знать основные понятия о жизнедеятельности организма человека, его функциях, целостности и взаимодействии с окружающей средой;

знать биохимические закономерности протекания утомления и восстановления под влиянием тренировочной деятельности;

изучить физиологические закономерности адаптации организма к физической нагрузке в различных видах спортивной деятельности;

знать основные формы врачебного контроля, методы оценки функционального состояния организма спортсменов.

Перечень вопросов для собеседования

1. Рефлекс и его виды. Схема образования условного рефлекса.
2. Функции продолговатого мозга.
3. Типы высшей нервной деятельности и значение для спортсменов различной специализации.
4. Строение нервно-мышечного аппарата и энергетическое обеспечение его работы.
5. Аэробный и анаэробный пути синтеза АТФ.
6. Изменение скорости энергопоставляющих процессов в работающих мышцах в зависимости от продолжительности упражнения.
7. Анаболические стероиды.
8. Физиологические средства, повышающие работоспособность.

9. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система и ее роль в спортивной деятельности.
10. Физиологические мероприятия, направленные на повышение эффективности восстановительных процессов.
11. Основные факторы, повышающие физическую работоспособность.
12. Значение состава (композиции) мышц, функциональных и биохимических особенностей мышечных волокон, их капилляризации.
13. Особенности типа гипертрофии и режима работы двигательных единиц мышцы.
14. Влияние, на мышечную силу психофизиологических факторов: воздействие мотиваций и эмоций на уровень функционального состояния и работоспособности, усиление симпатических и гормональных влияний, особая роль андрогенов.
15. Особенности терморегуляции. Адаптация к мышечной работе. Ее возрастные особенности.
16. Физиологические особенности состояния спортивной формы.
17. Физиолого-генетические основы тренируемости, величины тренировочного эффекта.
18. Почему систему кровообращения (наряду с системой дыхания) относят к основной жизнеобеспечивающей системе организма?
19. Каковы допустимые значения показателей классической триады (брадикардии, артериальной гипотонии и гипертрофии миокарда), отражающих высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой системы спортсмена?
20. Каковы особенности интерпретации для тренера основных современных методов исследования системы кровообращения (ЭКГ, ВЭМ (ТРЕДМИЛ-ТЕСТ), ЭКГ-мониторирование, СМАД, Узи-сердца)?
21. Какова тактика тренера по определению физической нагрузки для проведения спортивной тренировки при наличии у спортсмена ДМФП?
22. Какова тактика тренера при проведении спортивной тренировки при наличии различных очагов хронической инфекции у спортсмена?
23. Какова тактика тренера при проведении спортивной тренировки при гипертензивных состояниях, нарушениях ритма сердца и функции проводимости у спортсмена?

4. Учебно-методическое обеспечение

4.1. Перечень основной литературы

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон «Об образовании»
3. Федеральная целевая программа развития образования 2006-2010 г.г.
4. Мартенс Р.Социальная психология и спорт. М.,1979.
5. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.:ФиС,1983.
6. Горбунов.Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС. 1986.
7. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.:ФиС,1983.
8. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте.Спб.,2005.
9. Исаев А.А. Олимпийская педагогика. – М.: ФиС, 1998.- 238 с.
10. Исаев А.А. Деркач А.А. Творчество тренера. – М.: ФиС, 1982. – 196 с.
11. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствованине: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. завед. /Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – 384 с.
12. Губа В.П., Чесноков Н.Н. Резервные возможности спортсменов. – М.: Советский спорт, 2008. – 146 с.

13. Зациорский В.М.Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - М.: Советский спорт, 2009 - 200 с.
14. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.
15. Куделин А.Б. Структура спортивной тренировки: учеб. пособие для вузов физической культуры / А.Б. Куделин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 65 с.
16. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: Советский спорт, 2006. – 290 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Утверждены Министром спорта РФ 12.05.2014 г. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
19. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2013. – 208 с.
20. Никитушкина Н.Н., Водянникова И.А. Управление методической деятельностью спортивной школы: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
21. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Советский спорт, 2011. – 864 с.
23. Платонов В.Н. Олимпийский спорт. В 2-х томах. – М.: Советский спорт, 2009. – 736 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
25. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
26. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
27. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
28. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
29. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
30. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов, изд. 10-е, стереотип. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр "Академия", 2012. – 480 с.
31. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
32. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: учебно-методическое пособие / Быков В.А. [и др.]; отв.ред. Губа В.П. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 155 с.

33. Коршиков В.М. Биомеханика: учебное пособие для студентов вузов/ В.М.Коршиков, А.А.Померанцев. – Липецк: ЛГПУ, 2012. – 240 с.: ил.
34. Баевский Р.М. Ритм сердца у спортсменов / Р.М. Баевский - М., ФиС. 1990. - с. 183.
35. Земцовский Э.В. Спортивная кардиология /Э.В. Земцовский, А.Г. Дембо. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 425 с.
36. Костенко С.А. Медицинское обеспечение спортсменов в современных условиях / С.А. Костенко - М. - 2000. - 196 с.
37. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский // Учебник для вузов. - М.: ВЛАДОС,2002 . – 512 с.
38. Карпман В.Л., Любина Б.Г. Динамика кровообращения у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 135 с.
39. Бутченко Л.А., Кушаковский М.С., Журавлева Н.Б. Дистрофия миокарда у спортсменов. – М.: Медицина. – 1980. – 224 с.
40. Вонаршенко А.П., Петкевич А.И. Вводный курс в патологию системы кровообращения. Учебно-методическое пособие. – Липецк: ЛГПУ, 2007 – 34 с.
41. Аронов Д.М., Аупанов В.П. Функциональные пробы в кардиологии. М.: Мед – пресс – информ. 2002. – 296 с.
42. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А Виру, Г.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
43. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. – 115 с.
44. Яных Е.А. Степ – аэробика / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ, 2006. – 78 с.
45. Абрамовна, Т.Ф., Мартиросов Э.Г. Мышечная и жировая масса: критерии адаптации к напряженной мышечной деятельности/1995. - 248 с.
46. Граевская, Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. - М.: Советский спорт, 2004. - 304 с.
47. Мартиросов, Е.Г. Технологии методы определения состава тела человека/ Е.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. - М.: Наука, 2006. – 246 с.
48. Лечебная физическая культура в детском возрасте, С.-Петербург, 2007.
49. Бровкина, И.Л. Функциональные пробы в практике спортивной медицины и лечебной физкультуры / И.Л. Бровкина // Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003. – 44 с.
50. Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В.А. Епифанова, 2006.– 335 с.

4.2. Перечень рекомендуемой дополнительной литературы.

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Фис.1978.
2. Типовое положение об образовательном учреждении
3. Марщук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС. 1986.
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Фис.1978.
6. Гогунов Е.Н. Б.И. Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / – М.: Академия, 2002. – 224 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288с.
8. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
9. Дубровский В.И. Биомеханика : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений по физической культуре – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 669 с. : ил.

10. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. / В.Л. Карпман -М.: Физкультура и спорт. 1988. - 206 с.
11. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам /Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. - М.: Медицина. 1988. – 256 с.
12. Инструментальные методы исследования в кардиологии. Руководство / Под науч.ред. Г.И. Сидоренко. Минск, 1994. – 272 с.
13. Аулин И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. Изд.второе, перераб. и доп. М.: Медицина. 1990. – 192 с.
14. Дембо, А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / Предисл. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295., ил.
15. Мартиросов Э.Г., Жданова А.Г., Каплан М.А., Лунгу В.М. Методы контроля состава массы тела у взрослых спортсменов / Э.Г. Мартиросов, А.Г. Жданова, М.А. Каплан, В.М. Лунгу. - Методические рекомендации// М.: ВНИИФК, НИИ Медицинской радиологии АМН СССР, - 1984. - 25 с.
16. Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1995

4.3. Перечень рекомендуемых Интернет ресурсов.

1. http://www.womaninternet.ru/edcontent2/idc/13/id/857 - описание самых распространенных уроков аэробики.
2. http://www.e-reading.org.ua/bookreader.php/119796/Shipilina_-_Fitnes-sport:_uchebnik_dlya_studentov.html - Фитнес-спорт: учебник для студентов.
3. Библиотеки on-line:

Электронная библиотека http://www.universalintermeitibrary.ru/
Открытая русская электронная библиотека http://orel.rsl.ru/
Электронная педагогическая библиотека http://www.pedlib.ru/books/
Единое окно доступа к образовательными ресурсам: http://window.edu.ru/
Каталог образовательных ресурсов сети Интернет: http://katalog.iot.ru/

5.2. Итоговая аттестация

5.2.1. Итоговая аттестация осуществляется после освоения всех модулей программы и успешного прохождения всех промежуточных тестов программы и подтверждается оценкой «зачет» или «незачет».

5.2.2. Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией, которая оценивает результат выполнения итоговой аттестации как одного из главных показателей эффективности обучения слушателей и принимает решение о выдаче слушателям, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, удостоверения о повышении квалификации.

5.2.3. Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского».

5.3. Оценочные материалы

5.3.1. Перечень вопросов для собеседования для итоговой аттестации

1. Назовите приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации.
2. Назовите законы, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность.
3. Назовите иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность.
4. Назовите квалификационные характеристики и трудовые функции должностей.

5. Назовите квалификационные характеристики и трудовые функции такой должности, как тренер по виду спорта.
6. Формирование правовых основ гарантий прав ребенка в России.
7. Всеобщая декларация прав и свобод человека и гражданина.
8. Основной государственный документ, в котором обозначена основная цель и задачи процесса развития физической культуры и спорта в нашей стране.
9. Государственный нормативный документ, отражающий возможности развития спортивной инфраструктуры в ДЮСШ.
10. Перечень основных государственных законодательных и иных документом, нормативно-правовых актов в сфере образования и физкультурно-спортивного воспитания населения страны.
11. Характеристика преступности несовершеннолетних.
12. Причины и условия правонарушений несовершеннолетних.
13. Механизм и мотивация правонарушающего поведения несовершеннолетних.
14. Всеобщая декларация прав человека о проблемах установления социального порядка.
15. Органы и учреждения, составляющие систему профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.
16. Понятие и виды правонарушений в трудовом праве.
17. Роль и значение судебной практики по трудовым спорам.
18. Правовое положение профсоюзов в сфере труда.
19. Занятость: понятие, правовое регулирование и финансовое обеспечение.
20. Безработные граждане: понятие, правила регистрации, статус безработного.
21. Оплата труда при отклонениях от нормальных условий труда.
22. Средний заработок по трудовому праву: общие правила исчисления.
23. Структура личности.
24. Подходы к изучению личности.
25. Перечислить основные педагогические способности и умения тренера.
26. Раскрыть психологическую специфику деятельности тренера.
27. Перечислить основные принципы спортивно-патриотического воспитания.
28. Назвать основные методы воспитания юных спортсменов.
29. Оценка личности.
30. Взаимосвязь между личностью и поведением.
31. Сущность понятия «тревожность».
32. Сущность понятия «возбуждение».
33. Оценка степени возбуждения и тревоги.
34. Стресс и его динамика.
35. Источники тревожности, стресса.
36. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: теория драйва.
37. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: теория перевёрнутогоU.
38. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: теория зон оптимального функционирования.
39. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: теория разноуровневого беспокойства.
40. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: модель катастрофы Харди.
41. Влияние возбуждения и тревоги на физическую активность: теория реверсивности.
42. Сущность понятия «мотивация».
43. Точки зрения на мотивацию.
44. Сущность мотивации достижения.
45. Сущность соревновательности.

46. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
47. Теория потребности достижения.
48. Теория атрибуции.
49. Теория достижения цели.
50. Этапы развития мотивации достижения и соревновательности.
51. Рефлекс и его виды. Схема образования условного рефлекса.
52. Функции продолговатого мозга.
53. Типы высшей нервной деятельности и значение для спортсменов различной специализации.
54. Строение нервно-мышечного аппарата и энергетическое обеспечение его работы.
55. Аэробный и анаэробный пути синтеза АТФ.
56. Изменение скорости энергопоставляющих процессов в работающих мышцах в зависимости от продолжительности упражнения.
57. Анаболические стероиды.
58. Физиологические средства, повышающие работоспособность.
59. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система и ее роль в спортивной деятельности.
60. Физиологические мероприятия, направленные на повышение эффективности восстановительных процессов.
61. Основные факторы, повышающие физическую работоспособность.
62. Значение состава (композиции) мышц, функциональных и биохимических особенностей мышечных волокон, их капилляризации.
63. Особенности типа гипертрофии и режима работы двигательных единиц мышцы.
64. Влияние, на мышечную силу психофизиологических факторов: воздействие мотиваций и эмоций на уровень функционального состояния и работоспособности, усиление симпатических и гормональных влияний, особая роль андрогенов.
65. Особенности терморегуляции. Адаптация к мышечной работе. Ее возрастные особенности.
66. Физиологические особенности состояния спортивной формы.
67. Физиолого-генетические основы тренируемости, величины тренировочного эффекта.
68. Почему систему кровообращения (наряду с системой дыхания) относят к основной жизнеобеспечивающей системе организма?
69. Каковы допустимые значения показателей классической триады (брадикардии, артериальной гипотонии и гипертрофии миокарда), отражающих высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой системы спортсмена?
70. Каковы особенности интерпретации для тренера основных современных методов исследования системы кровообращения (ЭКГ, ВЭМ (ТРЕДМИЛ-ТЕСТ), ЭКГ-мониторирование, СМАД, Узи-сердца)?
71. Какова тактика тренера по определению физической нагрузки для проведения спортивной тренировки при наличии у спортсмена ДМФП?
72. Какова тактика тренера при проведении спортивной тренировки при наличии различных очагов хронической инфекции у спортсмена?
73. Какова тактика тренера при проведении спортивной тренировки при гипертензивных состояниях, нарушениях ритма сердца и функции проводимости у спортсмена?
74. В чем состоит особенность клеток соединительной ткани?
75. Что является основной функцией волокон соединительной ткани?
76. Какой раздел генетики позволяет определить типы, структуру и локализацию генов, отвечающих за синтез различных элементов соединительной ткани?
77. На что должна быть направлена лечебная физкультура при ДСТ?
78. Какие физические упражнения противопоказаны при ДСТ?

79. Какие изменения психологических характеристик отмечаются у детей с множественными признаками ДСТ?

5.3.2. Критерии оценивания

Оценка «зачтено» при итоговой аттестации ставится в случае, если слушатель дает глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе, как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

Программа считается освоенной, если успешно выполнены все промежуточные тесты и успешно пройдена итоговая аттестация.

Составитель программы:

Кашкаров Виктор Алексеевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры.

Программа рассмотрена:
на заседании кафедры теории и методики физической культуры (Протокол №6 от «26» 02 2016 г.)

Зав. кафедрой теории и методики физической культуры ИФКиС
доцент, кандидат педагогических наук _____ А.В. Вишняков

Ученого совета ИФК и С (Протокол № 6 от «29» марта 2016 г.)
Председатель Ученого совета
профессор, кандидат педагогических наук _____ В.А. Кашкаров

Программа одобрена на методическом совете ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» (Протокол № ___ от «___»_____20___г.)

Рецензент:
Чеботарев Андрей Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО «ЛГПУ», зам. директора по учебной работе ИФК и С ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

Рецензент:
Мещеряков Игорь Леонидович, директор ОБУ ДО ДЮСШОР Липецкой области, Заслуженный работник физической культуры РФ, Заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук, доцент.

Согласовано:

Проректор
по учебной работе В.С. Зияутдинов

Директор НОЦ И.Ю. Наумова