

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет» (КемГУ)
Центр дополнительного профессионального образования (ЦДО)



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

/ Р.М.Котов./

" 01 " июля 2020 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

(профессиональная переподготовка)

**«Тренер по виду спорта «конный спорт»,
квалификация «Тренер по виду спорта «конный спорт».**

Начальник ЦДО

Левкина О.М.

Кемерово 2020

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Целью программы является формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению.

Программа является преемственной к основной образовательной программе ФГОС высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриат) профиль «Спортивная подготовка по виду спорта «конный спорт», тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие образовательную программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

- 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования; в сфере дополнительного образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

- 05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

Объектами профессиональной деятельности являются:

- Подготовка спортсменов;
- Педагогическая деятельность;
- Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта;
- Проведение научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта.

Виды профессиональной деятельности слушателя, успешно завершившего обучение по данной программе:

- педагогическая и тренерская деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности, в сборных командах по видам спорта, включая сборные команды Российской Федерации;

- управленческая деятельность в сфере физической культуры и спорта на местном, региональном и федеральном уровнях;
- выполнение рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.

Связь программы профессиональной переподготовки «Тренер по виду спорта конный спорт» с присвоением квалификации «Тренер по виду спорта конный спорт» с Профессиональным стандартом «Тренер»

| Наименование программы | Профессиональный стандарт «Тренер», обобщенные трудовые функции (ОТФ) | Уровень квалификации ОТФ |
|--|--|---------------------------------|
| Профессиональная переподготовка «Тренер по виду спорта конный спорт» с присвоением квалификации «Тренер по виду спорта конный спорт» | 1. Осуществление тренировочного процесса на этапе начальной подготовки | 5 уровень квалификации |
| | 2. Осуществление тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе | 5 уровень квалификации |
| | 3. Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 5 уровень квалификации |
| | 4. Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства | 6 уровень квалификации |
| | 5. Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства | 6 уровень квалификации |
| | 6. Подготовка спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | 6 уровень квалификации |

В результате освоения программы слушатель должен решать следующие профессиональные задачи:

| Область профессиональной деятельности (по реестру Минтруда) | Тип задачи профессиональной деятельности | Задачи профессиональной деятельности | Объекты профессиональной деятельности |
|--|---|--|--|
| 01 Образование и наука | Педагогический | Разработка и реализация образовательных программ | Педагогическая деятельность Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы |
| 05 Физическая культура и спорт | Тренерский | Разработка и реализация программ спортивной подготовки | Подготовка спортсменов |
| 01 Образование и наука 05 Физическая культура и спорт | Организационно-методический | Разработка и реализация мероприятий по организационно-методическому обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы | Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта |
| 01 Образование и наука 05 Физическая культура и спорт | Научно-исследовательский | Планирование выполнения научно-исследовательских работ с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте | Проведение научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта |

1.3. Требования к результатам освоения программы

Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

| Задача ПД | Объект или область знания | Категория профессиональных компетенций | Код и наименование профессиональной компетенции | Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции | Основание (ПС, анализ опыта) |
|---|--|---|--|---|---|
| Тип задач профессиональной деятельности - педагогический | | | | | |
| Разработка и реализация образовательных программ | Педагогическая деятельность Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы | Разработка и реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта | ПКО-1 Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта | Знает: ПКО-1.1. Знает требования нормативных актов в области образования, физической культуры и спорта, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство; ПКО-1.2. Знает теорию образования и воспитания, обучения и развития, основы педагогики и психологии для реализации учебно- воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; ПКО-1.3. Знает технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; ПКО-1.4. Знает современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии; ПКО-1.5. Знает современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно- образовательной среды; ПКО-1.6. Знает способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся; ПКО-1.7. Знает средства и методы педагогического мониторинга; ПКО-1.8. | Профессиональный стандарт 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", Профессиональный стандарт 01.003 "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", Профессиональный стандарт 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», анализ опыта |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>Знает этические, технологические, организационно и программно – методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях.</p> <p>Умеет:</p> <p>ПКО-1.9. Умеет осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями нормативных актов в области образования, физической культуры и спорта;</p> <p>ПКО-1.10. Умеет определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся;</p> <p>ПКО-1.11. Умеет применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</p> <p>ПКО-1.12. Умеет организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта;</p> <p>ПКО-1.13. Умеет обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся;</p> <p>ПКО-1.14. Умеет осуществлять педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта;</p> <p>ПКО-1.15. Умеет организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия.</p> <p>Владеет (имеет опыт):</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|------------------------|------------------------------------|--|--|---|
| | | | | <p>ПКО-1.16. Владеет навыками разработки образовательных программ в области физической культуры и спорта</p> <p>ПКО-1.17. Имеет опыт проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования.</p> | |
| Тип задач профессиональной деятельности - тренерский | | | | | |
| Разработка и реализация программ спортивной подготовки | Подготовка спортсменов | Профессиональное совершенствование | <p>ПК-2</p> <p>Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство</p> | <p>Знает:</p> <p>ПК-2.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта;</p> <p>ПК-2.2. Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования;</p> <p>Умеет:</p> <p>ПК-2.3. Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;</p> <p>ПК-2.4. Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; ПК-2.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность;</p> <p>ПК-2.6. Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки.</p> <p>Владеет (имеет опыт):</p> <p>ПК-2.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта;</p> <p>ПК-2.8. Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.</p> | Профессиональный стандарт 05.003 "Тренер", анализ опыта |

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

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь высшее или среднее профессиональное образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца.

1.5. Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 260 часов, включая все виды аудиторной (160 часов) и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя (70 часов), 30 часов защита работы.

1.6. Форма обучения

Форма обучения - очная, очно-заочная.

1.7. Режим занятий

При любой форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 30 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

| Наименование разделов, дисциплин | Общая трудоемкость, час. | Всего аудиторных час. | Аудиторные занятия, час. | | Самост. работа, час | Форма контроля |
|--|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------|
| | | | лекции | практич. и лаборат. занятия | | |
| 7. История физической культуры и спорта | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | зачет |
| 8. Основы антидопингового обеспечения | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | зачет |
| 9. Научно-методическая деятельность | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | зачет |
| 10. Функциональная анатомия | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | экзамен |
| 11. Спортивная физиология | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | экзамен |
| 12. Спортивная биохимия | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | экзамен |
| 13. Спортивная биомеханика | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | экзамен |
| 14. Спортивная метрология | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | зачет |
| 15. Теория и методика детско-юношеского спорта | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | зачет |
| 16. Спортивная медицина | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | экзамен |

| Наименование разделов, дисциплин | Общая трудоемкость, час. | Всего аудиторных час. | Аудиторные занятия, час. | | Самост. работа, час | Форма контроля |
|--|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------|
| | | | лекции | практич. и лаборат. занятия | | |
| 17. Лечебная физическая культура и массаж | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | экзамен |
| 18. Теория и методика физической культуры и спорта | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | экзамен |
| 19. Правовые основы физической культуры и спорта | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | зачет |
| 20. Психология и педагогика физической культуры и спорта | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | зачет |
| 21. Технологии подготовки спортсменов | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | экзамен |
| 22. Теория и методика конного спорта | 50 | 30 | 10 | 20 | 20 | экзамен |
| 23. Адаптивное физическое воспитание | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | экзамен |
| Итого часов теоретической подготовки | 230 | 160 | 100 | 60 | 70 | |
| Итоговая аттестация (Защита выпускной работы) | 30 | | | | | защита |
| Всего | 260 | | | | | |

2.2. Рабочие программы дисциплин

Перечень и содержание дисциплин по программе дополнительной профессиональной подготовки «Тренер по виду спорта конный спорт».

| № пп | Название дисциплины | Содержание дисциплины |
|------|--------------------------------------|---|
| 1. | История физической культуры и спорта | <p>1.1 Всеобщая история физической культуры и спорта Физическая культура и спорт в древнем мире. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе. Особенности развития физической культуры в государствах древнего Востока. Физическое воспитание в Древней Греции. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме. Физическая культура и спорт в средние века (V-XVII вв.) Физическая культура и спорт в новое время (середина XVII -начало XX века). Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами. Международная обстановка и особенности развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в зарубежных странах после второй мировой войны (вторая половина XX века).</p> <p>1.2 История физической культуры и спорта России Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времен до конца XIX века. Развитие спорта в России в XIX веке. Вступление России в международное спортивное и олимпийское движение. Выдающиеся спортсмены России. Физическая культура и спорт в нашей стране с начала XX в. до революционных событий 1917 г. Крупнейшие события в жизни России и их влияние на развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в нашей стране с начала XX в. до конца второй мировой войны. Развитие физической культуры и спорта со</p> |

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>второй половины 40-х годов до распада СССР. Международные связи советских спортсменов с середины 40-х до конца 80-х годов. Физическая культура и спорт в России после распада СССР. Физическая культура и спорт в России на современном этапе. Российский спорт в международном спортивном и олимпийском движении.</p> |
| 2. | <p>Основы антидопингового обеспечения</p> | <p>Проблемы, связанные с использованием допинга в спорте. История использования допинга. Допинговые скандалы. Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период Вещества и методы, запрещенные вне соревнований Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб Санкции. Профилактика применения допинга в спорте Причины, вызывающие стремление использовать допинг Общий механизм действия допинга Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов Выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка проб. Оформление протокольных документов. Наиболее частые ошибки Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга Список разрешенных препаратов Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА.</p> |
| 3. | <p>Научно-методическая деятельность</p> | <p>3. 1 Общие основы теории научно-методической деятельности Закономерности развития науки, значение научно-методической подготовки в формировании современного специалиста. Организация научной и методической подготовки студентов. Знание обыденное и научное, отличительной черты научных знаний. Методология научного познания. Наука – как система научных знаний. Научные исследования. Методы, используемые на теоретическом и эмпирическом уровне исследования. Методология творчества. Современные методы генерирования идей. Краткая история развития и современное состояние спортивной науки. Паспорт науки «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (13.00.04) , её цели и задачи в современном обществе. Организационная структура науки в Российской Федерации. Система государственного управления наукой и контроль научной деятельности. Система подготовки и использования научно-педагогических кадров. Магистратура, аспирантура, соискательство, стажировка, докторантура. Значение науки в профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта. Перспективы развития научных исследований в физическом воспитании. Основная проблематика научных исследований: акцентировано оздоровительные физкультурно-спортивные занятия; физическое воспитание различных слоёв населения; подготовка спортсменов на уровне спортивного</p> |

резерва и олимпийского спорта; подготовка специалистов для названных сфер.

Научная организация и гигиена умственного труда. Рациональный режим учёного.

Методическая деятельность как служба реализации, воплощения результатов научных исследований в физкультурно-спортивной практике (наука и практика, теория и методика). Содержания методической деятельности. Элементы исследовательской работы в методической деятельности (наблюдение, фиксирование результатов, анализ информации и внесение корректив).

Виды методических работ: учебник, учебное пособие, методические рекомендации (указания), программы, наглядные пособия, учебные кино- и видеофильмы и др.

Комплексные научные группы в спорте высших достижений – пример взаимосвязанной научной и методической деятельности.

3.2 Основные этапы научно-исследовательской и методической работы

Выбор направления научного исследования. Критерии актуальности научно-исследовательских работ. Основные этапы эмпирического исследования и его связь с практической деятельностью. Объект исследования – детерминирующий фактор (источник) знания. Предмет исследования. Научная проблема и изучение состояния проблемы. Постановка цели и формирование темы исследования. Разработка рабочей гипотезы и постановка задач исследования. Возможные схемы построения рабочего плана. Основные факторы, определяющие организацию исследования. Характерные черты научного исследования в области физического воспитания. Понятие о типологическом отборе. Закон больших чисел в теории исследования. Способ случайной выборки. Понятие генеральной совокупности, выборки, сплошного и выборочного исследования. Ошибка репрезентативности и определение объёма выборки. Частные методы исследования, используемые для получения фактического материала и его обработки. Условная группировка специфических педагогических методов исследования в физическом воспитании (методы организации работы в экспериментальных группах, методы сбора текущей информации, методы получения ретроспективной информации, методы математической обработки). Общие требования к методам исследования. Понятие «информация», «информатизация». Государственная система научно-технической информации. Накопление научной информации. Особенности работы с картотекой и архивными (документальными) материалами. Анализ дневников тренеров и спортсменов, протоколов соревнований. Контент-анализ и фиксация результатов анализа документальных данных.

Использование метода педагогических наблюдений в процессе накопления научной информации. Способы проведения наблюдений и фиксации полученных данных. Виды педагогических наблюдений. Метод экспертной оценки. Общая характеристика метода анкетирования, виды анкетирования. Построение и проверка анкетного вопросника. Задачи и виды эксперимента: естественные и искусственные, однофакторные и многофакторные, активные и пассивные, лабораторные и производственные; проведения полевого исследования. Стратегия и практика эксперимента.

| | | |
|----|-------------------------|--|
| | | <p>Экспериментальные и сопутствующие факторы. Контрольная и экспериментальная группа. Влияние психологических факторов на ход и качество эксперимента. Основы теории измерений, основные понятия теории вероятности. Нормальный закон распределения. Измерения прямые и косвенные. Точность измерений и пути её повышения. Инструментальные методы контроля, функции приборов при проведении исследований. Понятия об измерительной системе. Характеристика датчиков, воспринимающих информацию. Разновидности инструментальных методов измерений (оптические и оптико-электронные, механо-электрические). Регистрация динамических и кинематических параметров (спидометрия, динамометрия, гониометрия). Основы теории тестов. Учёт уровня мотивации испытуемых при проведении тестирований. Оценивание результатов тестирований, типы оценочных шкал. Критерии научности фактов (новизна, достоверность, точность). Статистическая природа полученных данных и фактов эмпирического исследования. Основы теории случайных ошибок и математической статистики. Методы определения случайных ошибок. Выбор методов математической статистики и интерпретация результатов. Цель и задачи первичной статической обработки данных. Основная идея интервального метода обработки результатов исследования. Вариационные ряды и способы их построения. Относительная чистота случайных событий.</p> <p>3.3 Обработка, оформление и внедрение результатов научной и методической работы</p> <p>Основные задачи анализа фактического материала в теоретико-экспериментальных исследованиях. Обоснование и формулирование выводов и заключений, практических рекомендаций. Сопоставление полученных данных с результатами аналогичных исследований. Рациональные формы представления результатов исследования. Общие требования к оформлению рукописей, основные разделы научной работы. Работа с черновиком и редактирование. Стиль и манера изложения, термины, цитаты и ссылки на авторов в научных и методических работах. Оформление научного отчёта, его содержание. Тезисы доклада. Подготовка доклада и научных сообщений. Особенности устного представления информации в публичном выступлении. Ответы на вопросы и выступления в дискуссии. Критерии оценки качества научного доклада и методических работ. Рецензирование и оппонирование научной работы. Система и формы внедрения результатов научно-методической деятельности. Этапы внедрения. Документальное оформление внедрения. Акты внедрения. Методы расчёта и критерии эффективности научной работы. Система конкурсов научных работ.</p> |
| 4. | Функциональная анатомия | <p>4.1. Организм как единое целое</p> <p>Уровни организации биологических систем: клеточный, тканевой, органнй, системный, организменный. Клетка как структурная и функциональная единица живого. Строение клетки. Понятие ткани. Виды тканей в организме человека. Связь строения ткани и ее функции. Орган как совокупность тканей. Системы органов. Организм как система. Оси и плоскости, служащие в качестве ориентиров для определения положения органов. Основные термины для обозначения частей конечностей</p> <p>4.2. Опорно-двигательный аппарат</p> |

| | | |
|----|-----------------------|---|
| | | <p>Скелет как структурная основа тела. Строение и химический состав кости. Рост и развитие кости. Строение и функции суставов. Основные термины для обозначения возможностей движения в суставе. Части скелета. Скелет туловища. Скелет верхней конечности. Скелет нижней конечности. Череп.</p> <p>Мышечная система. Типы мышечной ткани в организме человека. Строение мышцы. Классификация мышц. Основные группы мышц в организме человека.</p> <p>4.3. Нервная система</p> <p>Функции нервной системы. Нейрон как структурная единица нервной ткани.</p> <p>Основные отделы нервной системы. Центральная нервная система. Спинной мозг. Основные отделы головного мозга. Кора больших полушарий. Функциональные зоны коры больших полушарий. Периферическая нервная система. Соматическая нервная система. Вегетативная нервная система.</p> <p>4.4. Эндокринная система</p> <p>Понятие гуморальной регуляции. Железы внешней, внутренней и смешанной секреции. Гормоны. Основные железы внутренней секреции.</p> <p>4.5. Системы внутренних органов</p> <p>Пищеварительная система. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Выделительная система. Половая система.</p> <p>4.6. Динамическая анатомия</p> <p>Анатомические особенности организации функциональных систем организма человека. Значение и строение опорно-двигательного аппарата. Морфологические особенности телосложения при занятиях физической культурой и спортом. Динамический анализ основных положений и движений.</p> |
| 5. | Спортивная физиология | <p>5.1. Рефлекторный механизм деятельности нервной системы. Высшая нервная деятельность. Функции нервной системы. Физиология возбудимых тканей. Возникновение нервного импульса. Понятие о рефлексе, рефлекторной дуге. Элементы рефлекторной дуги (рецептор, афферентное звено, центральная нервная система, эфферентное звено, исполнительный орган – эффектор). Обратная связь, понятие о рефлекторном кольце. Виды рефлексов. Электрический и химический способы передачи информации. Механизм синаптической передачи. Двигательные рефлексы: миотатические, сгибательные, разгибательные, ритмические. Вегетативные рефлексы. Моторные центры головного мозга. Принципы координации рефлекторной деятельности. Высшая нервная деятельность. Характеристика, условия образования и разновидности условных рефлексов. Внешнее и внутреннее торможение условных рефлексов. Динамический стереотип. Обучение и поведение как формы приспособления к окружающей среде. Физиологические механизмы мотиваций и эмоций. Понятие о функциональной системе как принципе работы мозга (по П.К. Анохину).</p> <p>5.2. Обмен веществ. Основы рационального питания</p> <p>Обмен белков. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Суточная потребность в белках с учетом возраста и специфики спортивной специализации, полноценные и неполноценные белки. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Обмен углеводов. Роль</p> |

углеводов в организме. Энергетическая ценность и суточная потребность углеводов. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Особенности углеводного обмена при мышечной работе. Обмен липидов. Роль жиров в организме. Энергетическая ценность и суточная потребность жиров. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена. Обменные процессы при мышечной работе. Принципы рационального сбалансированного питания. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Соотношение белкового, углеводного и жирового обмена во время мышечной работы.

5.3. Физиология нервно-мышечного аппарата

Нервно-мышечный аппарат. Двигательные единицы (ДЕ) – основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы. Виды мышц, их свойства. Строение скелетных мышц. Представление о миозиновых и актиновых нитях. Двигательные единицы и их типы: быстрые и медленные. Зависимость функциональных свойств мышц от состава входящих в нее ДЕ. Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе. Механизм и режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статическая и динамическая формы работы мышц. Влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость. Электрические явления в мышце при сокращении (электромиография). Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма. Системы энергообеспечения мышечной деятельности: креатинфосфатная, гликолитическая, миокиназная и окислительная. Соотношение процессов анаэробного и аэробного ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) в упражнениях разной мощности и длительности.

5.4. Адаптация к мышечной деятельности

Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Физиологические особенности адаптации. Виды адаптации. Системный структурный след, вегетативная память. Общий адаптационный синдром (Г. Селье). Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Динамика функций организма при адаптации, ее стадии. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Мобилизация функциональных резервов организма. Основные функциональные эффекты адаптации (экономизация, мобилизация, повышение резервных возможностей, устойчивость к нагрузкам, надежность функций). Обратимость адаптационных изменений. Понятие о срочном, отставленном и кумулятивном эффекте.

Функциональная система адаптации. Изменения в функционировании различных органов и систем организма в условиях тренировочных и соревновательных упражнений. Физиологическая стоимость адаптации, проявления отрицательной перекрестной адаптации.

5.5. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений

Критерии классификаций: биомеханическая структура, ведущее физическое качество, режим деятельности скелетных мышц, мощность нагрузки, преобладающий источник энергии, уровень энергозатрат,

характер распределения усилий, объем активной мышечной массы. Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю. Позы и движения. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. Феномен Линдгарда (статических усилий). Движения стандартные (стереотипные) и нестандартные. Физиологическая характеристика стандартных циклических (по зонам мощности) и ациклических (собственно-силовых, скоростно-силовых, прицельных) движений. Физиологическая характеристика нестандартных движений (спортивных игр, единоборств).

5.6. Характеристика состояний при мышечной деятельности

Предстартовое состояние. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Регуляция предстартовых состояний, роль эмоций. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Общая и специальная разминка. Вработывание. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций.

Устойчивое состояние. Виды состояния устойчивой работоспособности. Физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях, истинное и ложное устойчивое состояние. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.

Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах развития утомления. Факторы утомления. Виды утомления. Признаки утомления: внешние и внутренние. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.

Общая характеристика процессов восстановления. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Мероприятия повышения эффективности восстановления: педагогические, психологические и медико-биологические.

5.7. Физическая работоспособность человека

Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Функциональные пробы. Прямые и косвенные показатели физической работоспособности. Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в

спорте. Резервы физической работоспособности. Работоспособность и факторы внешней среды. Влияние повышенной и пониженной температуры и влажности на показатели физической работоспособности. Механизмы, предупреждающие возникновение теплового удара. Влияние измененного барометрического давления на спортивную работоспособность. Механизмы адаптации, направленные на борьбу с гипоксией в условиях пониженного атмосферного давления. Значение адаптационных изменений у спортсменов циклических видов спорта при тренировочной и соревновательной деятельности на равнине. Влияние повышенного барометрического давления на спортивную работоспособность спортсменов. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий. Понятие десинхроноза. Этапы формирования динамического стереотипа в новых поясно-климатических условиях.

5.8. Физиологические механизмы развития физических качеств и формирования двигательных навыков

Формы проявления, механизмы и резервы развития силы. Абсолютная, относительная сила. Понятие о силовом дефиците. Виды гипертрофии мышц. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими нагрузками.

Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты. Время двигательной реакции, скорость выполнения одиночного движения, темп движений. Упражнения, способствующие развитию быстроты.

Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости. Общая (аэробная) и специальная выносливость (статическая, силовая, ско-ростная, выносливость к длительной динамической работе и др.). Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, кровообращения. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Понятие о ловкости и гибкости; механизмы и закономерности их развития. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движении. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движений. Координационные способности и утомление. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных физических качеств. Двигательные умения, навыки и методы исследования. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков: функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип. Афферентный синтез, стадия принятия решения, формирование акцептора результата действия, эфферентный синтез, обратная афферентация, сенсорные коррекции. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (генерализации, концентрации и автоматизации). Вегетативный компонент двигательного навыка. Физиологические основы

| | | |
|----|---------------------|---|
| | | <p>совершенствования двигательных навыков. Обратная связь, дополнительная информация.</p> <p>5.9. Физиологические основы тренировки женщин, юных спортсменов</p> <p>Критические (сенситивные) периоды физиологических систем. Возрастно-половые особенности физического развития, функций нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем (система крови, кровообращения, дыхания, обмен веществ). Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при различных физических нагрузках. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств. Особенности развития физиологических состояний при мышечной работе (предстартовое состояние, вработывание, утомление, восстановление). Физиологическое обоснование спортивной ориентации отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.</p> <p>Морфофункциональные особенности женского организма. Особенности двигательных и вегетативных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Изменения функциональных возможностей организма в процессе тренировок. Влияние биологического цикла (ОМЦ) на физическую работоспособность женщин. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин</p> |
| 6. | Спортивная биохимия | <p>6.1. Биохимия обмена веществ в организме человека</p> <p>Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций. Сущность обмена белков, жиров, углеводов. Ферменты. Витамины.</p> <p>6.2. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности</p> <p>Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.</p> <p>6.3. Биохимические изменения в организме при работе различного характера. Биохимические изменения при утомлении</p> <p>Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.</p> <p>Биохимическое обоснование применения средств и методов, усиливающих адаптационные биохимические изменения.</p> <p>Последовательность биохимических изменений при систематической тренировке и растренировке. Биохимические изменения в организме при перетренировке.</p> |

| | | |
|----|------------------------|---|
| | | <p>6.4. Биохимический контроль при занятиях физической культурой и спортом Задачи биохимического контроля при занятиях физической культурой и спортом. Выбор наиболее информативных методов биохимического контроля в зависимости от особенностей вида спорта и задач исследования. Характеристика основных объектов биохимических исследований: крови, мочи, выдыхаемого воздуха, проб мышечной ткани. Характеристика биохимических методов исследования, используемых для диагностики срочного, отставленного и кумулятивного эффектов тренировки. Методы биохимического контроля, применяемые при занятиях физической культурой с лицами разного возраста и пола. Количественная оценка и интерпретация результатов биохимических исследований. Основные требования к проведению биохимических исследований в лабораторных и полевых условиях.</p> <p>6.5. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного пола и возраста Биохимические особенности растущего организма. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.</p> |
| 7. | Спортивная биомеханика | <p>7.1. Биодинамика двигательного аппарата человека Тело человека как биодинамическая система. Понятие о теле человека как биодинамической системе, Составные части этой системы; кинематическое звено, пара, цепь. Связи и степени свободы движений. Звенья тела как рычаги и маятники, Механические и биологические свойства костей, мышц» сухожилий, Геометрия масс тела: центры тяжести звеньев и их относительный вес. Общий центр тяжести: его положение; влияние различных условий на положение общего центра тяжести.</p> <p>7.2. Биомеханика двигательных качеств Понятие о моторике человека, двигательные качества - качественно различные стороны моторики человека. Биомеханика силовых, скоростных, и скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы выносливости, Утомление и его биомеханические проявления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники. Биомеханические основы гибкости. Активная и пассивная гибкость. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей людей. Телосложение человека и моторика. Онтогенез моторики. Влияние возраста на эффект обучения и тренировки. Особенности моторики женщин, Двигательные, в частности спортивные, особенности женщин, Двигательные предпочтения, в частности, двигательная асимметрия, и</p> |

| | | |
|----|-----------------------|--|
| | | <p>ее значение в спорте.</p> <p>7.3. Спортивно-техническое мастерство</p> <p>Показатели технического мастерства. Две группы показателей: 1) что умеет делать спортсмен (объем, разносторонность, рациональность техники); 2) как он это умеет делать (эффективность владения спортивной техникой). Абсолютная эффективность, сравнительная эффективность.</p> <p>Биомеханические характеристики освоенности техники.</p> |
| 8. | Спортивная метрология | <p>8.1. Спортивная метрология в физическом воспитании и спортивной подготовке</p> <p>Метрология как учебная и научная дисциплина. Роль метрологии в учебно-тренировочном процессе. Единицы измерений и показателей в спортивной метрологии. Основные, дополнительные, производные единицы СИ. Методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений. Погрешности и шкалы измерений. Виды погрешностей (абсолютная, относительная, систематическая и случайная). Понятие о классе точности прибора. Оценка - унифицированный измеритель спортивных результатов. Основные задачи оценивания. Теория оценок. Определение шкалы оценок. Пропорциональная, прогрессирующая, регрессирующая и сигмовидная шкалы оценивания.</p> <p>Нормы как основы сравнения результатов. Сопоставительные, индивидуальные, должные нормы. Возрастные нормы. Пригодность, современность и репрезентативность норм.</p> <p>8.2. Спортивная статистика. Спортивное тестирование</p> <p>Статистические методы обработки результатов измерений. Организация выборки. Статистические признаки, совокупности. Образование вариационных рядов. Виды вариационных рядов и их графическое изображение. Основные понятия выборочного метода. Нормальный закон распределения. Функциональная и корреляционная зависимости. Понятие о статистической достоверности. Корреляционные поля и их использование в предварительном анализе корреляционной связи. Коэффициент корреляции Пирсона. Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Регрессионный анализ: основные задачи и методы их решения. Критерий Стьюдента. Критерий Фишера. Тестирование – косвенное измерение. Определение теста. Понятие двигательных тестов. Разновидности двигательных тестов. Гетерогенные и гомогенные тесты. Батарей тестов. Понятие ретеста. Надежность тестов. Причины внутриклассовой вариации результатов тестирования. Градация уровней надежности тестов. Стабильность, согласованность и эквивалентность тестов. Способы повышения надежности спортивного тестирования. Информативность тестов. Классификация видов информативности: диагностическая, абсолютная, дифференциальная и др. Метрологические требования к тестам.</p> <p>8.3. Управление и контроль в спортивной тренировке</p> <p>Управление тренировочным процессом. Контроль как компонент управления. Понятие информации обратной связи в схеме управления. Характеристика разновидностей контроля тренировочного процесса. Устойчивое, текущее и оперативное состояние спортсмена.</p> <p>Квалиметрия или методы количественной оценки качественных</p> |

| | | |
|----|--|--|
| | | показателей. Основные понятия квалиметрии (методы, требования, предъявляемые к квалиметрии). Анкетирование. Латентный анализ. Экспертизы, или метод экспертных оценок. Подготовка и проведение экспертизы: ранжирование, последовательное сравнение факторов, метод парного сравнения. |
| 9. | Теория и методика детско-юношеского спорта | <p>9.1 Гигиенические условия физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Типы спортивных сооружений; расположение и ориентация; гигиенические требования к озеленению; к структуре помещений для зрителей и спортсменов; к местам занятий отдельными видами спорта; футбольному полю, беговым дорожкам, к местам для метаний, прыжков в высоту, с шестом, в длину, к игровым площадкам; нормативы микроклимата помещений; вентиляция помещений; концентрация углекислого газа как показатель загрязнения воздуха; воздушный куб; кратность воздухообмена. Температурный режим в помещениях; отопление местное и центральное; влажность воздуха в помещениях, ионизация воздуха. Естественное и искусственное освещение; показатели освещенности (световой коэффициент, КЕО, люксометрия); влияние на освещенность состояния оконных стекол, окраски помещения. Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения, осветительной арматуры; значение света для детей (профилактика рахита, близорукости; настроение, работоспособность); гигиенические требования к освещенности спортивных сооружений, нормативы освещенности.</p> <p>Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта. Гигиена гимнастики, гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся, гимнастическому залу, спортивному инвентарю. Профилактика травм при занятиях гимнастикой.</p> <p>Гигиена легкой атлетики. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой (беговые дорожки, места для метаний, прыжков, легкоатлетических манежей); одежде, обуви. Профилактика травм и перенапряжения при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Гигиена лыжного спорта. Гигиенические требования к местам занятий лыжным спортом (трассы, лыжные базы); к одежде, обуви лыжников; профилактика травм и переохлаждения при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Гигиена спортивных игр. Гигиенические требования к местам занятий спортивными играми (игровые залы, площадки); к одежде, обуви занимающихся спортивными играми. Профилактика травм, заболеваний при занятиях спортивными играми.</p> <p>Гигиена плавания. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием.</p> <p>Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся тяжелой атлетикой. Профилактика травм и заболеваний.</p> <p>Составление программ гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта (режим тренировок, питания, сна). Гигиена одежды, обуви. Гигиена спортивного сооружения, оборудования.</p> <p>9.2 Личная гигиена. Гигиена закаливания</p> <p>Гигиена одежды, обуви, головных уборов. Гигиена кожи, ногтей,</p> |

| | | |
|-----|---------------------|---|
| | | <p>волос. Гигиена сексуальных отношений. Интимная гигиена мужчины и женщины. Сексуальное воспитание; гигиенические основы подготовки к семейной жизни, рождению и воспитанию детей.</p> <p>Гигиена ротовой полости и носоглотки. Уход за зубами, профилактика кариеса и парадонтоза. Профилактика хронических заболеваний носоглотки. Профилактика грибковых заболеваний, чесотки, педикулеза, глистных инвазий.</p> <p>Вредные привычки; действие наркотиков, алкоголя, курения на организм, психику и социальное поведение человека. Заболевания, связанные с приемом наркотиков, алкоголя, курения.</p> <p>Значение закаливания. Виды закаливания. Методические принципы закаливания. Закаливание холодом (физические основы закаливания холодом). Закаливание воздухом и водой. Нормирование закаливания холодом. Закаливание солнечным излучением (физиологические основы), нормирование солнечных ванн. Искусственные источники ультрафиолетового излучения (ртутно – кварцевые лампы, эритемные люминесцентные лампы). Закаливание разряженным воздухом и его физиологические основы. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур (солярий, пляжи и т.д.).</p> |
| 10. | Спортивная медицина | <p>10.1. Спортивная медицина – раздел клинико-физиологической дисциплины</p> <p>Спортивная медицина – раздел клинико-физиологической дисциплины.</p> <p>Организация спортивно-медицинской службы в стране. Диспансерный метод наблюдения – наиболее прогрессивная лечебно-профилактическая форма медицинского обеспечения физической культуры и спорта. Содержание диспансерного метода наблюдения за спортсменами. Врачебно-контрольная карта физкультурника и спортсмена.</p> <p>Понятие о «здоровье» и факторы, определяющие его (наследственный, социальный, природно-климатический, здоровый образ жизни). Значения занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья человека. Понятие об гипокинезии и гиподинамии.</p> <p>Понятие «болезни», его биологическая сущность. Этиология и патогенез заболеваний. Характеристики внешних и внутренних причин болезни.</p> <p>Понятие о стрессе. Понятие об острых, подострых и хронических болезнях. Пути распространения инфекционных заболеваний. Стадии течения заболевания и их исходы. Понятие о воспалении. Воспаление - универсальная реакция организма на повреждение. Понятие о гипертрофии, атрофии, дистрофии. Понятие о реактивности организма: специфическая и неспецифическая «реактивность». Понятие об иммунитете, органы иммунной системы. Виды иммунитета. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсмена.</p> <p>Понятие о синдроме приобретенного иммунодефицита (СПИДе). Меры его профилактики. Понятие об аллергии. Виды аллергии. Морфофункциональные особенности систем организма занимающихся физической культурой и спортом: физическое развитие, влияние систематических тренировочных занятий на ведущие физиологические системы и органы; реакция организма на различные тестирующие нагрузки (стандартные, предельные) и их интерпретация.</p> <p>10.2. Исследования функционального состояния ведущих</p> |

физиологических систем

Роль сердечно-сосудистой системы (ССС) в транспорте кислороде и углекислого газа. Понятие о кардио-респираторной системе. Клинические и параклинические методы исследования ССС. Понятие о пульсе, артериальном давлении в норме, в покое и при физических нагрузках. Методы определения ЧСС (пальпаторный, аускультативный, инструментальный), брадикардия и тахикардия. Понятие о физиологической (рабочей) гипотонии. Показатели, характеризующие высокую производительность деятельности ССС: ударный объем кровообращения, сердечный индекс и методы их определения. Методы исследования ССС инструментальным способом: ЭКГ, велоэргометрия и др. Типы реакции ССС на функциональные пробы. Показатели, характеризующие функциональное состояние функции внешнего дыхания у спортсменов и здоровых лиц, не занимающихся спор-том; методы их определения: частота дыхания и глубина дыхания, ЖЕЛ – жизненная емкость легких – фактическая, должная, форсированная, минут-ный объем дыхания у спортсменов при выполнении физических нагрузки. Методы исследования дыхательной системы (спирометрия, газовый состав артериальной крови, спирография и др.). Гипоксические пробы для оценки функциональных резервов функции внешнего дыхания у спортсменов.

Неврологический анамнез – простейший метод получения сведений о функциональном состоянии центральной нервной системы (ЦНС); характеристика силы, равновесия и подвижности нервных процессов ЦНС: состоя-ние сна, стабильность настроения, настойчивость в овладении спортивными навыками, наличие или отсутствие головной боли, состояние координации движений и других показателей. Инструментальные методы исследования ЦНС, определение скрытого времени двигательной реакции, понятие об электроэнцефалографии и других методах. Статическая и динамическая координация; методы оценки координации: проба Ромберга. Функциональное состояние некоторых сенсорных систем организма. Исследование вестибулярного аппарата у спортсменов. Координаторные пробы: пальце-нововая, колено-пяточная пробы и вращательные пробы: Яроцкого, проба в кресле Барани.

10.3. Врачебно-педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе. Самоконтроль спортсмена

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами в процессе тренировок – одна из главных форм совместной работы врача и тренера. Содержание и задачи ВПН. Роль тренера в постижении задач в познании ВПН на учебно-тренировочных сборах. Значение ВПН в определении общей и специальной работоспособности спортсмена, а также в повышении эффективности тренировочного процесса. Методы исследований при проведении ВПН: анамнез, визуальные и инструментальные методы. Функциональные пробы при ВПН: пробы с до-полнительными нагрузками, оценка результатов. Пробы с повторными нагрузками, оценка результатов пробы, их значение в оценки специальной работоспособности спортсменов.

Задачи самоконтроля, показатели самоконтроля субъективного и объективного характера. Оценка значимости каждого показателя самоконтроля и интерпретация их в динамике учебно-тренировочных занятий. Простейшие функциональные пробы для самоконтроля и их

| | | |
|-----|---------------------------------------|---|
| | | <p>динамика в процессе макроцикла.</p> <p>10.4. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и работоспособности спортсмена</p> <p>Понятие о физической работоспособности по результатам реакции организма на дозирование и максимальные тестирующие физические нагрузки. Методика и интерпретация реакции ССС на субмаксимальные нагрузки: проба Мартине-Кушелевского, проба Летунова, Гарвардский степ-тест, проба PWC 170, тест Купера. Физическая работоспособность в зависимости от пола, возраста, степени тренированности и других факторов. Нормативные показатели у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.</p> <p>Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель физической работоспособности спортсмена. Методы определения МПК.</p> |
| 11. | Лечебная физическая культура и массаж | <p>11.1. Общие основы лечебной физической культуры и массажа</p> <p>Понятие о лечебной физической культуре (ЛФК), обоснование особенности ЛФК в отличие от других методов реабилитации. Клинико-физиологическое обоснование лечебно-восстановительного применения физических упражнений, механизмы действия физических упражнений на организм больного.</p> <p>Средства лечебной физической культуры, классификация физических упражнений. Формы занятий ЛФК. Методические принципы и способы до-зировки физических упражнений в ЛФК.</p> <p>Периоды реабилитации, двигательные режимы в ЛФК, показания и противопоказания к назначению.</p> <p>Оценка эффективности занятий в ЛФК, физиологическая кривая нагрузки. Схема организации занятий лечебной гимнастики в лечебно-профилактических учреждениях.</p> <p>Классификация массажа, физиологические механизмы действия массажных приемов на основные системы и органы организмов. Противопоказания массажа к назначению.</p> <p>11.2. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях различных органов и систем</p> <p>ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, заболевания сосудов и др.). Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Особенности методики лечебной физической культуры и массажа при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория. Современная система реабилитации при сердечно-сосудистых заболеваниях и роль лечебной физической культуры. Особенности методики занятий физическими упражнениями в группах здоровья с лицами, имеющими отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы.</p> <p>ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания. Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, плеврит, бронхиальная астма, эмфизема легких). Механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики лечебной физической культуры массажа при отдельных заболеваниях органов дыхания. Специальные дыхательные</p> |

| | | |
|-----|-------------------------------------|--|
| | | <p>упражнения. Система реабилитации больных с заболеваниями легких на различных эта-пах.</p> <p>ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ. Основные клинические данные о заболеваниях органов пищеварения (гастриты, дисфункции кишечника и желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, опущение органов брюшной полости). Механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики ЛФК и массажа отбельных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.</p> <p>ЛФК и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата и заболеваний суставов. Краткая характеристика травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) и заболеваниях суставов (артрозы, артриты ревматоидные, ревматические, болезнь Бехтерева, остеохондрозы позвоночника) и их классические проявления.</p> <p>ЛФК и массаж при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии. Методика лечебной физической культуры при сколиозе. Организация и методика проведения лечебно-профилактических мероприятий в медицинских учреждениях, в школах, на дому.</p> <p>Краткие данные о плоскостопии. Методика лечебной физической культуры и особенности проведения занятий физической культурой и спортом при плоскостопии.</p> <p>ЛФК и массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной систе-мы. Расстройства движений (спастические и вялые параличи, гиперкинезы), чувствительности, функций вегетативного отдела и трофической функции нервной системы.</p> <p>Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга. Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Лечебная физическая культура при функциональных заболеваниях центральной нервной системы. Основные клинические данные о неврозах: неврастения, истерия, психостерия. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности лечебного применения физических упражнений.</p> <p>11.3. Физическая культура в специальных медицинских группах</p> <p>Характеристика специальной медицинской группы. Задачи физического воспитания в этой группе.</p> <p>Организация и методика занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп.</p> <p>Особенности методики занятий физическими упражнениями студентов с различными видами отклонений в состоянии здоровья. Медико-педагогический контроль в процессе физического воспитания.</p> |
| 12. | Теория физической культуры и спорта | <p>12.1. Общие основы теории физической культуры и спорта</p> <p>Отправные определения, проблематика курса ТФК и методы исследова-ния. Основные функции и формы физической культуры в обществе. Система физического воспитания и ее связи со смежными явлениями в сфере физической культуры. Цели, задачи и наиболее общие принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Дидактические основы теории и методики физического воспитания. Тео-ретико-практические основы развития</p> |

| | | |
|-----|--|--|
| | | <p>физических качеств. Взаимосвязь видов (сторон) воспитания в процессе физического воспитания. Формирование профессионализма деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. Прикладные направления в физическом воспитании (в сфере подготовки к производственной и военной деятельности). Спорт в современном обществе, тенденции его развития.</p> <p>12.2. Физическая культура различных групп населения</p> <p>Пренатальная физическая культура. Физкультурное образование детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Учебный предмет (образовательная область) «физическая культура». Особенности формирования теоретических знаний о физической культуре, организации работы на уроке, контроля и оценки. Врачебно-педагогические наблюдения на уроках, интегрированные уроки, олимпийское образование школьников. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста. Возрастные особенности методики физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Физическая культура в системе профессионального образования. НПО, СПО, ВПО. Физическая культура в зрелом, пожилом и старческом возрасте. Основы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной ФК.</p> |
| 13. | Правовые основы физической культуры и спорта | <p>13.1 Понятие, принципы спортивного права. Российское законодательство о физической культуре и спорте. Особенности сферы физической культуры и спорта, позволяющие выделить данные отношения в качестве отдельной отрасли права. Определение предмета спортивного права. Методы регулирования спортивного права. Спортивные правоотношения, нормы спортивного права. Общеправовые и специальные принципы спортивного права. Действующее законодательство и физической культуре и спорте. Направления совершенствования спортивного законодательства. Применение спортивного законодательства: действие законодательства во времени, в пространстве, действие по кругу лиц, вступление в силу актов спортивного законодательства. Финансирование физической культуры и спорта.</p> <p>13.2. Профессиональный спорт: понятие. Значение, общие положения правового регулирования. Понятие профессионального спорта, его признаки. Понятие спортсмена – профессионала, спортивного судьи – профессионала, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба, спортивного бизнеса. Регулирование труда в профессиональном спорте. Контракт о спортивной деятельности. Социальные гарантии согласно трудовому законодательству. Порядок перехода из одной физкультурно-спортивной организации в другую.</p> <p>13.3. Общие положения об управлении в области ФК и спорта, органы управления. Система управления сферы физической культуры и спорта, ее направления. Органы управления физической культуры и спорта: федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму; Олимпийский комитет России; Комитет по разработке и реализации</p> |

| | | |
|-----|--|--|
| | | <p>анти-допинговой политики в спорте; Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту; органы исполнительной власти Кемеровской области.</p> <p>13.4. Правовой статус физкультурно-спортивных объединений и организаций, спортивных сооружений. Государственная регистрация организаций.</p> <p>Понятие физкультурно-спортивных объединений, порядок их образования, реорганизации, ликвидации. Физкультурно-спортивные организации, порядок их государственной регистрации. Порядок аккредитации общероссийских физкультурно-спортивных объединений. Лицензирование в сфере физической культуры и спорта. Особый правовой режим некоторых спортивных сооружений. Правовое регулирование рассмотрения и разрешения спортивных споров. Преступления в сфере физической культуры и спорта.</p> |
| 14. | Психология и педагогика физической культуры и спорта | <p>14.1 Психологические аспекты обучения и воспитания на занятиях по физической культуре</p> <p>Физическое воспитание как важнейшее условие формирования личности. Формирование ценностей, мотивов и направленности личности. Педагогика спорта: ее цели, задачи и средства. Основы психологии спорта: ее цели, задачи и средства.</p> <p>Формирование личностно-значимых ценностей здорового образа жизни. Требования к деятельности и личности тренера-преподавателя по спорту. Психологические особенности личности тренера. Виды контроля состояния спортсмена, оценочная деятельность тренера.</p> <p>Ученик как субъект учебной деятельности. Развитие познавательной сферы посредством физической культуры.</p> <p>14.2 Психология личности специалиста по физической культуре, спортсмена</p> <p>Личность спортсмена как субъект спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. Волевые качества и социальные установки. Методы изучения личности спортсмена: исследование структурных компонентов, исследование личности в системе общественных отношений.</p> <p>Психологическое обеспечение физической, технической, тактической подготовки спортсменов. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. Тактическое мышление спортсмена. Психологическая характеристика физических качеств и их развития. Психологические особенности работы тренера-преподавателя со школьниками-спортсменами.</p> <p>Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. Мотивация спортивной деятельности. Общая и специальная подготовка спортсмена к соревнованиям. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.</p> <p>Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены. Методы психогигиены и психофармакологические средства в спорте.</p> <p>14.3 Социальная психология спортивных групп</p> <p>Социально-психологические особенности спортивных групп.</p> |

Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общение. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-тренер», «спортсмен-спортсмен». Межличностные взаимоотношения в спорте. Психологические аспекты взаимосвязи спортивных и школьных групп. Особенности социальной позиции спортсмена-школьника в классе и в спортивной команде. Межгрупповые отношения и взаимодействие. Обучение навыкам эффективного поведения в конфликтах и их продуктивного разрешения.

14.4 Проблемы и задачи педагогики физического воспитания и спорта
Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт как многоплановое общественное явление, выполняющее социальные, экономические и политические функции, являющиеся частью общечеловеческой культуры. Возникновение педагогики физической культуры и спорта как объективная потребность современности. Педагогика спорта как самостоятельная отрасль педагогических знаний. Причины возникновения и уровень ее современного состояния. История развития педагогики спорта за рубежом и в России. Объект и предмет научного изучения педагогики спорта. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками: теорией физической культуры, психологией, социологией, историей спорта, теорией спортивной тренировки, анатомией, физиологией, культурологией и др.

14.5 Структура и содержание профессионально педагогической компетентности специалиста физической культуры и спорта
Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта М.В. Прохоровой, С.Д. Неверковича, Т.А. Маркиной, Т.Э. Кругловой, Г.И. Хозяинова, В.Н. Зайченко и др. Критерии оценки компетентности по основным блокам: стратегическому, организаторскому, коммуникативному.

Особенности профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры, тренера по виду спорта, спортивного менеджера, преподавателя физического воспитания вуза и др. Педагогический авторитет и его показатели. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства.

Профессиональная некомпетентность, дизадаптация, деформация, их причины и показатели.

14.6 Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта
Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта. Проблема соотношения обучения, воспитания и развития в условиях физкультурно-спортивной деятельности. Реализация идей олимпийского образования в общей системе неспециального физкультурного образования. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта. Использование различных методических приемов в спортивной дидактике с учетом специфики вида спорта. Технологии обучения в

| | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| | | <p>физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр. Характеристика основных педагогических технологий в физической культуре и спорте. Личностно-ориентированная парадигма обучения в дидактике спорте. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.</p> |
| 15. | Технологии подготовки спортсменов | <p>15.1 Основные положения концепции системы спортивной подготовки Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) спортивной подготовки: патриотического, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психологической подготовки, общей и специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовки. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Эволюция методики спортивной тренировки. Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсменов. Характеристика факторов внутренировочных воздействий. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических (дидактических) принципов (общих принципов обучения и воспитания) и методических принципов физического воспитания как отправных положений деятельности тренера-преподавателя. Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной подготовки</p> <p>15.2. Средства и методы спортивной подготовки Общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Задачи общей, специальной и вспомогательной подготовки. Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика). Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность; зоны мощности. Внешние и внутренние характеристики нагрузки. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.</p> |

Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки. Использование в подготовке спортсменов специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов.

Средства и методы наглядно-информационного и сенсорного воздействия в подготовке спортсменов; использование в ней современных технических устройств, новых информационных технологий, тренажерного и контрольного назначения.

Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (общая систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения.

Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т. д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение.

Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности.

15.3. Основные разделы (стороны) спортивной подготовки (содержание и основы методики)

Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта «переноса» при совершенствовании различных двигательных способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования.

Общая характеристика силовых способностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе силовой подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования собственно силовых (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) и скоростно-силовых способностей спортсмена. Возрастные особенности развития силовых способностей.

Средства совершенствования силовых способностей (общая физическая (силовая) подготовка; специальная и вспомогательная силовая подготовка); общего, частного и локального воздействия на организм спортсмена.

Методы совершенствования силовых способностей (режимы работы).

Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики вида спорта; пути их решения. Тенденции планирования силовой подготовки в процессе многолетней тренировки.

Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в ходе силовой подготовки спортсменов (специализированное питание, электростимуляционные средства и

др.).

Общая характеристика скоростных возможностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе скоростной подготовки спортсменов; критерии их реализации. Факторы, лимитирующие проявление скоростных способностей. Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление скоростных возможностей. Возрастные особенности развития скоростных возможностей.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты (частоты) движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при стимуляции скоростных способностей, пути их решения. Тенденции изменения процесса совершенствования скоростных возможностей в ходе многолетней спортивной подготовки.

Общее представление о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.).

Общая характеристика выносливости. Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Стороны проявления выносливости (виды выносливости). Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление выносливости. Возрастные особенности развития выносливости.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения.

Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.).

Оценка и методика совершенствования общей и специальной выносливости в избранном виде спорта. Нетрадиционные методы совершенствования выносливости.

Характеристика гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата человека. Активная и пассивная гибкость. Факторы, лимитирующие проявление гибкости. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их организации и ограничительные условия. Возрастные особенности развития гибкости.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Классификация средств совершенствования гибкости. Этапы воспитания гибкости. Компоненты тренировочных нагрузок при направленном совершенствовании гибкости.

Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки.

Общая характеристика координационных способностей. Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений технической, тактической и других разделов подготовки

спортсмена. Классификация координационных способностей. Возрастные особенности развития координационных способностей. Основные направления, требования, методы и методические приемы совершенствования координационных способностей. Средства совершенствования координационных способностей. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизационная характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Основы методики спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке освоенных ранее навыков).

Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса.

Виды психологической подготовки. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта.

Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.

Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий. Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.

15.4. Методика построения тренировочного процесса

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимобусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний.

Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тре-

нировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их этапы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их задач, места в структуре микроциклов тренировки. Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).

Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.

Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

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

Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, географических условий и т.д.). Правила моделирования предстоящих состязаний и условий «поля боя» в предсоревновательной подготовке.

Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры.

Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний, особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном

| | | |
|-----|----------|--|
| | | <p>цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок, состояния тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.</p> <p>Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях многолетнего процесса спортивного совершенствования.</p> <p>Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки.</p> <p>Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Основные задачи спортивной подготовки на этапе.</p> <p>Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки. Особенности структуры годичной подготовки.</p> <p>15.5. Основы управления и контроля в системе спортивной подготовки Основные способы планирования содержания, порядка построения и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки (текстовые, графические, математические и др.).</p> <p>Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке «модельных характеристик» спортсмена и программированию его многолетней тренировки. Основные этапы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена (комплексной целевой программы подготовки).</p> <p>Крупноцикловое (на год, полугодие и т. п.), поэтапное и оперативное планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.</p> <p>Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.</p> <p>Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.</p> <p>Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.</p> |
| 16. | Теория и | Общие основы теории конного спорта. Происхождение и эволюция |

| | | |
|-----|----------------------------------|--|
| | методика конного спорта | <p>лошади. Конный спорт в системе физического воспитания. Методика подготовки спортивной лошади. Анатомия спортивной лошади (иппология). Организация подготовки спортсменов-конников в КСШ, Методика подготовки спортсмена-конника. Физиология спортивной лошади (иппология) Техника безопасности в конном спорте, спортивный травматизм. Система спортивной тренировки в конном спорте Экстерьер спортивной лошади (иппология) Организация и судейство соревнований по конному спорту. Породы и пороодообразование (иппология). Неклассические виды конного спорта и другие формы верховой езды. Управление процессом спортивного совершенствования в конном спорте. Основы научно-исследовательской работы в конном спорте</p> |
| 17. | Адаптивное физическое воспитание | <p>17.1 Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида. Исторические аспекты адаптивной физической культуры (в Кузбассе, России, странах СНГ и дальнего зарубежья). Организация адаптивной физической культуры (в Кузбассе, России, странах СНГ и дальнего зарубежья). Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социализации инвалидов. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры. Теоретические и методологические основы адаптивной физической культуры. Средства и методы адаптивной физической культуры. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Воспитание физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре. Планирование и комп-лексный контроль за состоянием занимающихся адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в общеобразовательных учреждениях. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в учреждениях профессионального образования. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в учреждениях среднего профессионального образования. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в учреждениях высшего профессионального образования. Адаптивная двигательная рекреация в семье. Адаптивная двигательная рекреация в образовательных учреждениях различного типа. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения. Самодеятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией. Паралимпийское движение: исторические аспекты, реалии и перспективы развития. Кузбасские и российские спортсмены в Паралимпийском движении. Специальное Олимпийское движение: философские и исторические аспекты, реалии и перспективы развития. Сурдлимпийское движение: исторические аспекты, реалии и перспективы развития. Кузбасские и российские спортсмены в Сурдлимпийском движении.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Организационно-управленческие аспекты деятельности учреждений адаптивной физической культуры и спорта. Креативные (художественно-музыкальные) виды адаптивной физической культуры: цель, задачи, функции, принципы, социально-психологические аспекты. Экстремальные виды адаптивной физической культуры: цель, задачи, функции, принципы. Роль адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.</p> <p>Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном физическом воспитании. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>Информационное обеспечение в сфере адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Игровой метод в практике адаптивной физической культуры. Использование нетрадиционного (нестандартного) оборудования в процессе занятий адаптивной физической культурой. Комплексное тестирование двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры. Методика организации спортивно-массовых мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Новые информационные технологии в физкультурно-спортивной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Обобщение передового педагогического опыта специалистов адаптивной физической культуры. Формирование мотивации к занятиям адаптивной физической культурой. Современные подходы к оценке успеваемости учащихся специальных медицинских групп на уроках физической культуры.</p> <p>Элементы народного фольклора в адаптивном физическом воспитании детей дошкольного возраста. Проблемы подготовки кадров для адаптивной физической культуры. Педагогический и врачебный контроль в системе занятий адаптивной физической культуры.</p> |
|--|--|--|

2.4. Программа итоговой аттестации

Итоговая аттестация слушателей программы представляет защиту выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа предназначена для определения исследовательских умений выпускника, глубины его знаний в избранной научной области, относящейся к профилю специальности, и навыков экспериментально-методической работы.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Программа реализуется на базе факультета физической культуры и спорта КемГУ. Лекции и практические занятия проводятся в аудиториях и лабораториях оборудованных мультимедийным оборудованием, залах гимнастики и спортивных игр.

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

А) Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения программы

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физическим нагрузкам / Под ред. А. Г. Хрипковой, М. Б. Антроповой. - М.: Педагогика, 1982. - 168 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право России / С.В. Алексеев. – М., 2005.
3. Алексеев, С.В. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации/ С.В. Алексеев, С.Н. Петренко. – М. – 2000.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
5. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2000.
6. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. - М.: Высшая школа, 1986.
7. Введение в теорию физической культуры / Под общ. Ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФиС, 1978.
9. Волков |В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
10. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
11. Выносливость спортсмена. Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. М., ФиС, 1972.
12. Галкин, В.В. Правовые основы физической культуры и спорта/ В.В. Галкин, В.И. Сысоев – Воронеж. – 2001.
13. Галкин, В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: уч.пособие для вузов / В.В. Галкин – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 448 с.
14. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Уч. пос. для студ. высших педагогич. уч. заведений. Изд. 2-е / Е. Н. Гогонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. –110 с.
16. Гмурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика. 1998.

17. Гмурман В.Е. руководство по решению задач по теории вероятностей и математической статистике. 2000.
18. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М.: изд-во «Академия», 2000. – 288 с.
19. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. – Т.1-2 М., 2004.
20. Губа, В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике / В. П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
21. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. Учебное пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов. – М.: Советский спорт, 2008. – 208 с.
22. Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры / В. Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
23. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебн. для студентов вузов. – М.: Гуманит. издат. центр. ВЛАДОС. 1999-480с.
24. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001
25. Дубровский В.И. Лечебный массаж. – М.: Медицина, 1995
26. Железняк, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для ВУЗов. Изд-е 2-е, испр. / Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.
27. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: уч. пособие/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М., 2002.
28. Журавлева А.И., Граевская Н.Д., Спортивная медицина и ЛФК. Руководство для врачей –М.: Медицина, 1993.
29. Закон Российской Федерации "Об образовании" // Бюллетень Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию. -1996. -№ 2. -с. 2-60.
30. Залетаев, И. П. Анализ проведения и планирование уроков ФК (Физическая культура в школе) / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 248 с.
31. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лентос, 1994. – 368 с.
32. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., ФиС, 1970.
33. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб.: изд-во РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.
34. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2015 года.

35. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 280 с.
36. Куртев С.Г., Лазарева Л.А., Еремеев С.И., Кузнецова И.А. Руководство к практич. занятиям по курсу спортивной медицины. Учебное пособие. – Омск: Сиб ГАФК, 2001-124с.
37. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. С.Н. Попова. – М.: ФиС, 1988.
38. Лукьяненко, В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.
39. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе. Монография / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008. – 168 с.
40. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 228 с.
41. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта / Э. Майнберг. – М., 1995.
42. Макарова Г.А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2002.
43. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на-Дону, 2002.
44. Мамедов, К. Р. Физическая культура для учащихся специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры, упражнения (В помощь преподавателю) / К. Р. Мамедов. – М.: Учитель, 2007. – 83 с.
45. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
46. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. М., ФиС, 1965.
47. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
48. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Уч. пособие для студентов вузов / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М.:изд.центр «Академия», 2001. - 432 с.
49. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие. Изд-е 2-е / Ю. В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2006. – 312 с.
50. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
51. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1988.- 288 с.
52. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
53. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М: ФиС, 1970. – с. 478.

54. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 277 с.
55. Переверзин, И. И. Менеджмент спортивной организации: Учебное пособие / И. И. Переверзин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
56. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
57. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. –М.: ФиС, 1983. – 176 с.
58. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев, «Здоров'я», 1980.
59. Попов, А.Л. Спортивная психология. – М.: изд-во «Флинта», 2000.- 152 с.
60. Решение коллегии Минобразования РФ, Минздрава РФ и госкомитета по физкультуре и спорту, Российской академии образования от 23.05.02 № 11/9/6/5.
61. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. 2000.
62. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. Состояние. Проблемы. Перспективы. Монография / Л. А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
63. Совершенствование технического мастерства спортсменов. Сост. В.М. Дьячков. М., ФиС, 1972.
64. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
65. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: учебник/ Ред. А.Г. Дембо.-М.: ФиС, 1979.
66. Сулейманов, И. И. Общее физкультурное образование: Учебник. Т. 1. Школьное физкультурное образование / И. И. Сулейманов, В. И. Михалев, В. Х. Шнайдер. - Омск: СибГАФК, 1998. - 268 с.
67. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
68. Теория спорта. / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 423 с.
69. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
70. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки). Под ред. Д. Харре. М., ФиС, 1971 (перевод с немецкого).
71. Физическая культура: Практ. Пособие / Б. И. Загорский, И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь и др. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1989. - 383 с.
72. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: пособие для учителя. / Под ред. А. М. Шлемина. - М.: Просвещение, 1988.

73. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. –М.: ФиС, 1987.
74. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
75. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта: уч. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г. И. Хозяинов. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 208 с.
76. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 320 с.
77. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта / А. В. Царик. – М.: Советский спорт, 2005. – 872 с.
78. Энциклопедия физической подготовки / Под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Лентос, 1994. – 368 с.

Б) Периодические издания

«Физическая культура и спорт», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Советский спорт», « Спортивная жизнь России»,» Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

В) Раздаточный материал и наглядные пособия

- учебно-методические пособия по предметам;
- таблицы и картины;
- схемы и модели;
- дидактические материалы;
- лекционный материал на электронных носителях.

Г) Перечень электронных ресурсов

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог Интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>
2. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва).<http://www.elibrary.ru/>. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии российских научно-технических журналов, в том числе более ряда журналов в открытом доступе. Поиск в базе осуществляется по ключевым словам, по автору, по названию журнала, в новых поступлениях, в тематическом рубрикаторе журналов, в алфавитном

списке журналов. Возможно использование логических операторов (И, ИЛИ) и задание поиска по фразе. Полные тексты статей предоставляются в PDF-формате.

3. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах. <http://www.libsport.ru/>
4. Научный портал «Теория. Ру». С помощью портала Вы можете ознакомиться с новыми и архивными номерами научных журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», приобрести книги, посвященные новейшим исследованиям в области физической культуры и спорта, подписаться на рассылку новостей спортивной науки. Если Вы - студент или аспирант, то на научном портале Вы найдете для себя массу полезной информации о предстоящих выставках, конференциях и конгрессах, а также сможете скачать авторефераты докторских и кандидатских диссертаций, рефераты и книги. Если же Вы просто любите спорт, этот портал тоже для Вас. Здесь Вы найдете много интересной информации по интересующим Вас вопросам. <http://www.teoriya.ru/>
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
7. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
8. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>

9. Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области. <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».
10. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
11. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
12. Международные спортивные федерации http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
13. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
14. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
15. Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm
16. Фонд любительского спорта Лос-Анджелеса (AAFLA) является научным и обучающим центром, цель которого - развитие спортивной науки и образования. Фонд располагает самой большой научной библиотекой Северной Америки (Центра спортивных ресурсов Пауля Циффрена). <http://www.aafla.org/>
17. Европейский футбол <http://www.euro-football.ru/>
18. Центральная научная спортивная библиотека Германии. Возможен поиск в электронном каталоге<http://zb-sport.dshs-koeln.de/>
19. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК <http://lib.sportedu.ru/>
20. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>
21. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>
22. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
23. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
24. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
25. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
26. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniifk.ru/>.
27. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru/>.
28. <http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России. Созданный интернет-портал даст возможность получать наиболее оперативную и интересную информацию о деятельности сообщества учителей физической культуры и

поможет сформировать представление о положении системы физического воспитания в целом. С помощью данного веб-ресурса учителя физической культуры смогут обмениваться опытом, мнениями, профессиональными наработками и методическими материалами, участвовать в обсуждении волнующих вопросов в области спорта, здорового образа жизни и физического воспитания.

29. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта

30. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.

31. <http://www.vegagroupp.ru/> - производство уличного игрового и спортивно развивающего оборудования.

32. <http://www.pc-olymp.ru/> - спортивное оборудование

33. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы включает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию слушателей. Текущий и промежуточный контроль при обучении осуществляется преподавателем соответствующей дисциплины. Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных работ, тестовых заданий, написании рефератов. Промежуточный контроль знаний осуществляется путем сдачи зачета или экзамена по дисциплинам, предусмотренным учебным планом.

Обучение слушателей заканчивается итоговой аттестацией, которая включает подготовку и защиту выпускной квалификационной работы. К защите выпускной квалификационной работы допускаются слушатели, завершившие в полном объеме освоение программы профессиональной переподготовки, успешно сдавшие зачеты и экзамены по дисциплинам учебного плана и производственной практике.

Тематика и содержание выпускной квалификационной работы должна соответствовать уровню знаний, полученных слушателем в процессе обучения по программе «Тренер по виду спорта «Конный спорт»». ВКР представляет собой законченную исследовательскую работу, в которой решаются актуальные задачи в сфере физической культуры и спорта.

Требования к содержанию, объему и структуре выпускной квалификационной работы представлены более подробно в методических рекомендациях по написанию ВКР.

Решение о соответствии компетенций предъявляемым требованиям принимается аттестационной комиссией персонально по каждому слушателю программы. По результатам

защиты выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется, если работа выполнена на высоком уровне, в ней сформулированы выводы, имеющие важную практическую значимость; слушатель в своем выступлении показывает твердое знание исследуемых вопросов, уверенно отвечает на вопросы комиссии, а качество оформления работы соответствует предъявляемым к ней требованиям.

Оценка «хорошо» выставляется, если работа выполнена на высоком уровне, в ней сформулированы выводы, имеющие практическую значимость; слушатель в своем выступлении показывает знание исследуемых вопросов, правильно, но не полно отвечает на вопросы комиссии, а качество оформления работы соответствует не всем предъявляемым требованиям.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если выпускная квалификационная работа не в достаточной степени носит характер самостоятельного исследования; выводы и предложения декларативны; слушатель при докладе слабо владеет содержанием темы, не может убедительно отстаивать свою точку зрения; его ответы на вопросы комиссии не аргументированы; имеются замечания по оформлению работы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если ВКР не отвечает вышеперечисленным критериям.

Слушатели, успешно прошедшие итоговую аттестацию получают дипломы о профессиональной переподготовке, которые удостоверяют право на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Программу составил к.б.н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания, декан факультета ФК и С КемГУ Буданова Е.А.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кемеровский государственный университет» (КемГУ)
Центра дополнительного профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____/Р.М. Котов/
" ____ " _____ 2020 г.

Учебный план

программы профессиональной переподготовки

«Тренер по виду спорта «Конный спорт»»

Категория слушателей: тренеры-преподаватели, инструкторы по физической культуре, инструкторы-методисты, педагоги-организаторы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, организаторы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, преподаватели образовательных учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования по вопросам физического воспитания; учителя физической культуры общеобразовательных учреждений.

Объем программы: всего 260 часов трудоемкости, в т.ч. 160 аудиторных часов

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Сроки обучения: 2 месяца

| Наименование разделов, дисциплин | Общая трудоемкость, час. | Всего аудиторных час. | Аудиторные занятия, час. | | Самост. работа, час | Форма контроля |
|---|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------|
| | | | лекции | практич. и лаборат. занятия | | |
| 1. История физической культуры и спорта | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | зачет |
| 2. Основы антидопингового обеспечения | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | зачет |
| 3. Научно-методическая деятельность | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | зачет |
| 4. Функциональная анатомия | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | экзамен |
| 5. Спортивная физиология | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | экзамен |
| 6. Спортивная биохимия | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | экзамен |
| 7. Спортивная биомеханика | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | экзамен |
| 8. Спортивная метрология | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | зачет |
| 9. Теория и методика детско-юношеского спорта | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | зачет |
| 10. Спортивная медицина | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | экзамен |
| 11. Лечебная физическая культура и массаж | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | экзамен |

| Наименование разделов, дисциплин | Общая трудоемкость, час. | Всего аудиторных час. | Аудиторные занятия, час. | | Самост. работа, час | Форма контроля |
|--|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------|
| | | | лекции | практич. и лаборат. занятия | | |
| 12. Теория и методика физической культуры и спорта | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | экзамен |
| 13. Правовые основы физической культуры и спорта | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | зачет |
| 14. Психология и педагогика физической культуры и спорта | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | зачет |
| 15. Технологии подготовки спортсменов | 10 | 8 | 6 | 2 | 4 | экзамен |
| 16. Теория и методика конного спорта | 50 | 30 | 10 | 20 | 20 | экзамен |
| 17. Адаптивное физическое воспитание | 10 | 6 | 4 | 2 | 4 | экзамен |
| Итого часов теоретической подготовки | 230 | 160 | 100 | 60 | 70 | |
| Итоговая аттестация (Защита выпускной работы) | 30 | | | | | защита |
| Всего | 260 | | | | | |

Руководитель программы
к.б.н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания,
декан факультета ФКиС КемГУ

Буданова Е.А.

Директор Центра дополнительного
профессионального образования

Левкина О.М.