



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**

УТВЕРЖДАЮ:
И.о директора ПИ (филиала) ДГТУ
в г. Таганроге
Т.А. Бедная/
« 16 » 2020 г



ПРОГРАММА

профессиональной переподготовки
«Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство
соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта»
(наименование программы)

ОБЪЁМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ И ВИДЫ ОТЧЁТНОСТИ

Вид занятий	Объём (часов)
Лекции	30
Практические занятия	22
Стажировка	128
<i>(другие виды занятий)</i>	-
Самостоятельная работа	120
Итоговая аттестация	4
ВСЕГО:	300

г. Ростов-на-Дону
2020 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: формирование теоретических знаний и практических навыков в области организации и проведения учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта в современных условиях

Программа обеспечивает:

– получение знаний, позволяющих подготовиться к осуществлению нового вида профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта в качестве тренера по выбранному виду спорта, инструктора по физической культуре.

Программа ориентирована на решение актуальной задачи:

- подготовка современного специалиста, владеющего компетенциями, позволяющими формировать, развивать и поддерживать спортивный потенциал спортсменов и физических лиц, проходящих спортивную подготовку, совершенствующих свою физическую культуру

В процессе освоения данной образовательной программы слушатели должны обогатить свой теоретический и практический опыт за счет следующих **профессиональных компетенций:**

- ПК-1** Организация и проведение занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры;
- ПК-2** Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся физической культурой и спортом;
- ПК-3** Оказание консультационной поддержки занимающимся физической культурой и спортом;
- ПК-4** Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки;
- ПК-5** Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- ПК-6** Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- ПК-7** Оказание консультационной поддержки занимающимся физической культурой и спортом на всех этапах подготовки;

После успешного освоения программы слушатель должен владеть:

- технологиями организация и построение учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- базовыми методиками исследования и оценки физического развития личности;

- основами психофизиологии спортивных тренировок, типов нагрузок;
- основными теоретико-методическими положениями спортивной тактики в избранном виде спорта;
- основами менеджмента в избранном виде спорта;

уметь:

- осуществлять комплексный контроль за деятельностью спортсмена, занимающегося физической культурой;
- развивать и оценивать физические способности человека;
- использовать знания о теории спортивной тренировки, технологии тренировки в избранном виде спорта;
- использовать в своей профессиональной деятельности психологические аспекты подготовки спортсмена, занимающегося физической культурой;
- использовать педагогические технологии, направленные на физическое развитие занимающихся физической культурой и спортом;
- эксплуатировать и обслуживать спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта;

знать:

- основы нормативно-правовых документов, государственную политику в области физической культуры и спорта;
- методы, средства, формы занятий в избранном виде спорта;
- психологические аспекты подготовки спортсмена;
- особенности физической подготовленности в избранном виде спорта;
- содержание физической подготовки в избранном виде спорта в процессе многолетней тренировки;
- основы психофизиологии спортивных тренировок, типы нагрузок;
- классификацию спортивных зданий и сооружений;
- основы технического обслуживания зданий и спортивных сооружений в избранном виде спорта;
- спортивное оборудование, инвентарь в избранном виде спорта, особенности его эксплуатации, ухода и обслуживания;
- основы управления в области физкультуры и спорта;
- контрольные нормативы в избранном виде спорта;
- основы гигиены, техники безопасности и профилактики травматизма в избранном виде спорта;
- технику безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортом;
- технические требования к проведению занятий по избранному виду спорта.

**2 ПЕРЕЧЕНЬ ДИСЦИПЛИН И РАЗДЕЛЫ (НАИМЕНОВАНИЯ
ТЕМ/МОДУЛЕЙ)
ОСНОВНЫЕ МОДУЛИ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ**

Модуль 1	История возникновения и развития избранного вида спорта
Модуль 2	Цель, задачи, принципы, основные средства, методы и условия спортивной подготовки в избранном виде спорта
Модуль 3	Общая и специальная физическая подготовка, их роль и назначение в избранном виде спорта
Модуль 4	Технико-тактическая и психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта
Модуль 5	Организация и построение учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта
Модуль 6	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта
Модуль 7	Физкультурно-спортивные сооружения, оборудование и инвентарь в избранном виде спорта и их эксплуатация
Модуль 8	Планирование и учет, технология разработки документов в избранном виде спорта
Модуль 9	Управление системой подготовки спортсмена
Модуль 10	Спортивный отбор в избранном виде спорта
Модуль 11	Планирование и методика проведения занятий в спортивных школах и секциях по избранному виду спорта
Модуль 12	Гигиена, техника безопасности и профилактика травматизма в избранном виде спорта

2.2 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

№№ п.п.	Наименование дисциплин, разделов и тем.	Количество часов	Форма контроля
1	2	3	
	Модуль 1. История возникновения и развития избранного вида спорта	24	
2.2.1	Место и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания	6	
2.2.2	Зарождение и развитие избранного вида спорта.	6	
2.2.3	Вид спорта в программе Олимпийских игр, современное состояние вида спорта	6	
2.2.4	Характеристика вида спорта и терминология	6	

1	2	3	
	Модуль 2. Цель, задачи, принципы, основные средства, методы и условия спортивной подготовки в избранном виде спорта	24	
2.2.5	Цель и задачи, средства спортивной подготовки в избранном виде спорта	4	
2.2.6	Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической в избранном виде спорта	6	
2.2.7	Методы, средства, формы занятий в избранном виде спорта	4	
2.2.8	Периодизация тренировки	6	
2.2.9	Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность), дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся в избранном виде спорта	4	
	Модуль 3. Общая и специальная физическая подготовка, их роль и назначение в избранном виде спорта	30	
2.2.10	Роль и место физической подготовки.	10	
2.2.11	Особенности физической подготовленности в избранном виде спорта и воспитание физических качеств.	10	
2.2.12	Направленность и содержание физической подготовки в избранном виде спорта в процессе многолетней тренировки.	10	
2.2.13	Модуль 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта	22	
2.2.14	Спортивная техника и техническая подготовленность (задачи, средства и методы технической подготовки).	2	
2.2.15	Этапы и стадии технической подготовки спортсмена.	4	

1	2	3	
2.2.16	Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта. Типичные ошибки в технике.	2	
2.2.17	Тактическая подготовка (спортивная тактика и направления тактической подготовки). Типичные ошибки в тактике	4	
2.2.18	Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики в избранном виде спорта. Типичные ошибки в тактике	2	
2.2.19	Совершенствование тактического мышления	4	
2.2.20	Психологическая подготовка (направления психологической подготовки, формирование мотивации занятий избранным видом спортом)	4	
	Модуль 5. Организация и построение учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	30	
2.2.21	Формы построения учебно-тренировочных занятий	16	
2.2.22	Структура построения спортивной подготовки	14	
	Модуль 6. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	22	
2.2.23	Виды и характеристика соревнований в избранном виде спорта. Правила соревнований в избранном виде спорта	8	
2.2.24	Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	8	
2.2.25	Особенности проведения массовых соревнований	6	
	Модуль 7. Физкультурно-спортивные сооружения, оборудование и инвентарь в избранном виде спорта и их эксплуатация	14	
2.2.26	Классификация спортивных зданий и сооружений. Техническое обслуживание зданий и спортивных сооружений в избранном виде спорта	6	

1	2	3	
2.2.27	Спортивное оборудование, инвентарь в избранном виде спорта. Его эксплуатация, уход и обслуживание	8	
	Модуль 8. Планирование и учет, технология разработки документов в избранном виде спорта	40	
2.2.28	Планирование и учет учебно-тренировочной и физкультурно-массовой работы в ИВС	10	
2.2.29	Виды планирования. Основные виды учета	10	
2.2.30	Общий план работы. Годовой план-график	10	
2.2.31	Поурочный рабочий (тематический) план. План-конспект УТЗ	10	
	Модуль 9. Управление системой подготовки спортсмена	28	
2.2.32	Содержание и основные характеристики управления.	10	
2.2.33	Планирование, моделирование и прогнозирование в избранном виде спорта	10	
2.2.34	Контроль в избранном виде спорта	8	
	Модуль 10. Спортивный отбор в избранном виде спорта	16	
2.2.35	Спортивный отбор. Основные принципы и организация процесса отбора. Методы оценки психофизических качеств, двигательных способностей и специальной подготовленности при отборе в избранном виде спорта	8	
2.2.36	Методы оценки психофизических качеств, двигательных способностей и специальной подготовленности при отборе в избранном виде спорта	6	
2.2.37	Контрольные нормативы в избранном виде спорта	2	
	Модуль 11. Планирование и методика проведения занятий в спортивных школах и секциях по избранному виду спорта	26	
2.2.38	Анализ содержания программного материала. Методика подбора средств и выбора методов проведения занятий в спортивных секциях и школах.	10	

1	2	3	
2.2.39	Составление документов планирования для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп в избранном виде спорта.	8	
2.2.40	Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, нормы нагрузки, контрольные нормативы и переводные требования в избранном виде спорта.	8	
	Модуль 12. Гигиена, техника безопасности и профилактика травматизма в избранном виде спорта	20	
2.2.41	Гигиенические требования к занимающимся в избранном виде спорта. Спортивная одежда в избранном виде спорта и уход за ней.	8	
2.2.42	Гигиенические требования к местам занятий в избранном виде спорта. Страховка и самостраховка в процессе занятий избранным видом спорта.	6	
2.2.43	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортом. Технические требования к проведению занятий по избранному виду спорта. Предупреждение травматизма при различных занятиях по избранному виду спорта.	6	
	Итоговый контроль Аттестация проводится в форме тестирования на последнем занятии	4	
	ИТОГО	300	

2.3 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№№ п.п.	Темы практических занятий	Количество часов
1	2	3
	Модуль 3. Общая и специальная физическая подготовка, их роль и назначение в избранном виде спорта	6
2.3.1	Роль и место физической подготовки	2

1	2	3
2.3.2	Особенности физической подготовленности в избранном виде спорта и воспитание физических качеств.	2
2.3.3	Направленность и содержание физической подготовки в избранном виде спорта в процессе многолетней тренировки.	2
	Модуль 5. Организация и построение учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	2
2.3.4	Структура построения спортивной подготовки	2
	Модуль 6. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	2
2.3.5	Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	2
	Модуль 8. Планирование и учет, технология разработки документов в избранном виде спорта	4
2.3.6	Общий план работы. Годовой план-график	2
2.3.7	Поурочный рабочий (тематический) план. План-конспект УТЗ	2
	Модуль 9. Управление системой подготовки спортсмена	2
2.3.8	Планирование, моделирование и прогнозирование в избранном виде спорта.	2
	Модуль 11. Планирование и методика проведения занятий в спортивных школах и секциях по избранному виду спорта	2
2.3.9	Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, нормы нагрузки, контрольные нормативы и переводные требования в избранном виде спорта.	2
ВСЕГО (часов)		18

2.4 СТАЖИРОВКИ

№№ п.п.	Темы стажировок	Количество часов
1	2	3
	Модуль 2 Цель, задачи, принципы, основные средства, методы и условия спортивной подготовки в избранном виде спорта	12

2.4.1	Цель и задачи, средства спортивной подготовки в избранном виде спорта	2
2.4.2	Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической(морально-волевой)и теоретической в избранном виде спорта	6
2.4.3	Методы, средства, формы занятий в избранном виде спорта	2
2.4.4	Периодизация тренировки	2
	Модуль 3. Общая и специальная физическая подготовка, их роль и назначение в избранном виде спорта	12
2.4.5	Особенности физической подготовленности в избранном виде спорта и воспитание физических качеств	8
2.4.6	Направленность и содержание физической подготовки в избранном виде спорта в процессе многолетней тренировки	4
2.4.7	Модуль 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта	12
2.4.8	Спортивная техника и техническая подготовленность (задачи, средства и методы технической подготовки)	2
2.4.9	Тактическая подготовка (спортивная тактика и направления тактической подготовки). Типичные ошибки в тактике	2
2.4.10	Совершенствование тактического мышления	4
2.4.11	Психологическая подготовка (направления психологической подготовки, формирование мотивации занятий избранным видом спортом)	4
	Модуль 5. Организация и построение учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	18
2.4.12	Формы построения учебно-тренировочных занятий	10
2.4.13	Структура построения спортивной подготовки	8
	Модуль 6. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	10
2.4.14	Виды и характеристика соревнований в избранном виде спорта. Правила соревнований в избранном виде спорта	4
2.4.15	Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	4
2.4.16	Особенности проведения массовых соревнований	2

	Модуль 7. Физкультурно-спортивные сооружения, оборудование и инвентарь в избранном виде спорта и их эксплуатация	6
2.4.17	Классификация спортивных зданий и сооружений. Техническое обслуживание зданий и спортивных сооружений в избранном виде спорта	2
2.4.18	Спортивное оборудование, инвентарь в избранном виде спорта. Его эксплуатация, уход и обслуживание	4
	Модуль 8. Планирование и учет, технология разработки документов в избранном виде спорта	20
2.4.19	Планирование и учет учебно-тренировочной и физкультурно-массовой работы в ИВС	6
2.4.20	Виды планирования. Основные виды учета	6
2.4.21	Общий план работы. Годовой план-график	4
2.4.22	Поурочный рабочий (тематический) план. План-конспект УТЗ	4
	Модуль 9. Управление системой подготовки спортсмена	12
2.4.23	Содержание и основные характеристики управления	4
2.4.24	Планирование, моделирование и прогнозирование в избранном виде спорта	4
2.4.25	Контроль в избранном виде спорта	4
	Модуль 10. Спортивный отбор в избранном виде спорта	8
2.4.26	Спортивный отбор. Основные принципы и организация процесса отбора. Методы оценки психофизических качеств, двигательных способностей и специальной подготовленности при отборе в избранном виде спорта	6
2.4.27	Контрольные нормативы в избранном виде спорта	2
	Модуль 11. Планирование и методика проведения занятий в спортивных школах и секциях по избранному виду спорта	10
2.4.28	Анализ содержания программного материала. Методика подбора средств и выбора методов проведения занятий в спортивных секциях и школах	4
2.4.29	Составление документов планирования для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп в избранном виде спорта	4

2.4.30	Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, нормы нагрузки, контрольные нормативы и переводные требования в избранном виде спорта	2
	Модуль 12. Гигиена, техника безопасности и профилактика травматизма в избранном виде спорта	8
2.4.31	Гигиенические требования к занимающимся в избранном виде спорта. Спортивная одежда в избранном виде спорта и уход за ней	4
2.4.32	Гигиенические требования к местам занятий в избранном виде спорта. Страховка и самостраховка в процессе занятий избранным видом спорта	2
2.4.33	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортом. Технические требования к проведению занятий по избранному виду спорта. Предупреждение травматизма при различных занятиях по избранному виду спорта	2

2.5 ТЕМАТИКА И ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Оказание методической помощи при самостоятельной работе слушателей

2.6 ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
2. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
3. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
4. Современная концепция здоровья.
5. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
6. Уровень здоровья как характеристика общества.
7. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
8. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.
9. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
10. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
11. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
12. Контрольные нормативы и переводные требования в выбранном виде спорта.
13. Особенности проведения занятий в группах начальной физической подготовки.
14. Современное спортивное оборудование и инвентарь в выбранном виде спорта.
15. Организм. Среда. Адаптация.

16. Предупреждение травматизма при занятиях выбранным видом спорта.
17. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
18. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
20. Современные знания и основные принципы рационального питания.
21. Анализ современных систем питания.
22. Методы, средства, формы занятий в избранном виде спорта.
23. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
24. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
25. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
26. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
27. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
28. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств экономиста.
29. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
30. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний.
31. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности труда.
32. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
33. Статистические показатели здоровья общества.
34. История развития Современных Олимпийских Игр.
35. Развитие физической культуры и спорта в России.
36. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
37. Современная концепция здоровья.
38. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
39. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
40. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
41. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
42. Организм. Среда. Адаптация.
43. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
44. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
45. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
46. Современные знания и основные принципы рационального питания.

47. Анализ современных систем питания.
48. Нетрадиционные средства оздоровления.
49. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
50. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
51. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
52. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
53. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
55. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
56. Статистические показатели здоровья общества.
57. История развития Современных Олимпийских Игр.
58. Развитие физической культуры и спорта в России.
59. Методика организации спортивной тренировки в выбранном виде спорта.
60. Проблема отбора в выбранном виде спорта и принципы ее решения.

2.7 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в виде зачетов по модулям программы.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена, а также предоставлении отчета о стажировке на рабочем месте по модулям учебного плана.

План отчета о стажировке на рабочем месте:

1. Краткая характеристика учреждения
2. Цель стажировки
3. Цель, задачи, принципы, основные средства, методы и условия спортивной подготовки в избранном виде спорта
4. Общая и специальная физическая подготовка, их роль и назначение в избранном виде спорта
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка в избранном виде спорта
6. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта
7. Физкультурно-спортивные сооружения, оборудование и инвентарь в избранном виде спорта и их эксплуатация
8. Управление системой подготовки спортсмена (план одного из УТЗ)
9. Спортивный отбор в избранном виде спорта
10. Нормы нагрузки, контрольные нормативы в избранном виде спорта.

3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1 Основная литература

1. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Д. Гиссен. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2010. – 160 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9860.html>

2. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65001.html>

3. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. Н. Ю. Мельникова. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2013. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780.html>

4. Мельникова, Ю. А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, А. С. Гречко. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 38 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64994.html>

5. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Починкин. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2010. – 263 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/5041.html>

6. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Т. А. Завьялова [и др.]. - 2-е изд. ; испр. и доп. – Электрон. дан. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 189. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-441267>

7. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>

8. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. – 60 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64983.html>

9. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 110 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

10. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Ягодин В. В., Сенук З. В.; В. В. Ягодин

[и др.]. – Электрон. дан. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 113. – (Профессиональное образование). – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

3.2 Дополнительная литература

1. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. – 91 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>

2. Костихина, Н. М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Р. Кривошеева, О. М. Чусовитина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. – 276 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64967.html>

3. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В. Г. Никитушкин. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2013. – 280 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824.html>

4. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте [Электронный ресурс] : монография / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2009. – 296 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9871.html>

5. Пособия и методические указания

1. Корягина, Ю. В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. Г. Тристан. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. – 44 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64978.html>

2. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. – Электрон. текстовые данные. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 507 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85498.html>

3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. – Электрон. дан. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 141. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fiziologiya-cheloveka-sport-442445>

4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : Учебное пособие / Каткова А. М., Храмцова А. И. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=1020559>

4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Реализация программы требует наличия:

- учебного кабинета для теоретических занятий, имеющего следующее оборудование:
 - посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - учебная доска;
 - ПК;
 - мультимедиапроектор;
- лаборатории:
 - информатики и информационно-коммуникационных технологий;
 - физической и функциональной диагностики;
- спортивный комплекс:
 - универсальный спортивный зал;
 - зал ритмики и фитнеса;
 - тренажерный зал;
 - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

Кадровые условия

Реализация дополнительной профессиональной образовательной программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемых дисциплин (модулей).

5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочный тест для самопроверки:

1. В соответствии с Конвенцией о правах ребенка ребенком является каждое человеческое существо до достижения:

1. 16-летнего возраста;
2. 18-летнего возраста;
3. 14-летнего возраста;
4. 12-летнего возраста.

2. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»?

1. Аристотель;
2. Платон;
3. Пифагор;
4. Архимед.

3. Автор педагогической системы, основанной на принципе естественного воспитания»:
1. Ж.-Ж.руссо;
 2. Платон;
 3. Ф. Фребель;
 4. И. Песталоцци.
4. Какая страна является родиной Олимпийских игр?
1. Рим;
 2. Китай;
 3. Древняя Греция;
 4. Италия.
5. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?
1. В 906 году до нашей эры;
 2. В 1201 год;
 3. В 776 году до нашей эры;
 4. В 792 году до нашей эры.
6. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?
1. В 1894 году в Париже;
 2. В 1896 году в Лондоне;
 3. В 1905 году в Греции;
 4. В 1908 году в Лондоне.
7. Что такое «Олимпийская хартия»?
1. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
 2. Свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение;
 3. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр;
 4. Клятва спортсмена.
8. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?
1. «Дальше, быстрее, больше»;
 2. «Сильнее, красивее, точнее»;
 3. «Быстрее, выше, сильнее»;
 4. «Быстрее, сильнее, дальше».
9. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?
1. Л.П. Матвеев;
 2. Г.Г. Бенезе;
 3. П.Ф. Лесгафт;
 4. Н.А.Семашко.
10. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции?
1. Популяризация восточных видов гимнастики и борьбы;
 2. Создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры;
 3. Появление оздоровительных систем «фитнесс» и акваэробика.
 4. Создание федераций по видам спорта.

11. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?
 1. В 1896 году;
 2. В 1911 году;
 3. В 1960 году;
 4. В 1973 году.
12. Указать главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».
 1. Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
 2. Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью.
 3. Чувство собственного достоинства, честность, уважение - к соперникам, судьям, зрителям;
 4. Строгое выполнение правил соревнований.
13. Какими показателями характеризуется физическое развитие?
 1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
 2. Росто-весовыми показателями;
 3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;
 4. Физической подготовленностью.
14. Физическими упражнениями принято называть ...
 1. Многократное повторение двигательных действий;
 2. Движения, способствующие повышению работоспособности;
 3. Определенным образом организованные двигательные действия;
 4. Комплекс гимнастических упражнений.
15. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение
 1. Физической подготовленности человека к жизни;
 2. Подготовки к профессиональной деятельности.
 3. Восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
 4. Подготовки к спортивной деятельности.
16. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-
 1. Развивающие, коррекционные, специфические.
 2. Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
 3. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
 4. Развивающие, оздоровительные, гигиенические.
17. Что является основным специфическим средством физического воспитания?
 1. Естественные свойства природы;
 2. Физическое упражнение;
 3. Санитарно-гигиенические факторы;
 4. Соревновательная деятельность.
18. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...
 1. Техникoй физического упражнения;
 2. Двигательным навыком;
 3. Двигательным умением;
 4. Двигательным «стереотипом».

19. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

1. Детальями техники;
2. Главным звеном техники;
3. Основой техники;
4. Структурой двигательной деятельности.

20. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ...

1. физическое совершенство человека;
2. физическое развитие человека;
3. физическое состояние человека;
4. физическую форму человека.

21. Что является основным критерием физического совершенства человека?

1. Качество теоретических знаний о физической культуре;
2. Уровень развития физических возможностей;
3. Состояние здоровья;
4. Социализация личности.

22. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются ...

1. Функциями физической культуры;
2. Принципами физической культуры;
3. Методами физической культуры;
4. Средствами физической культуры.

23. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

1. Физическое образование субъекта;
2. Физическую культуру личности;
3. Физическое развитие индивида;
4. Физическое совершенство человека.

24. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.

1. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);
2. Гигиенические навыки и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
3. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
4. Росто-весовые показатели.

25. В каком документе отражены нравственные правила спортивной деятельности?

1. Олимпийская хартия;
 2. Олимпийский устав;
 3. Олимпийская клятва;
 4. Правила соревнований.
26. Какие задачи умственного развития занимающихся физической культурой решаются в процессе физического воспитания?
1. Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры;
 2. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей;
 3. Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта;
 4. Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.
27. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
1. Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;
 2. Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и отношений;
 3. Выработка активной позиции в утверждении прекрасного;
 4. Непримируемость к безобразному в любых его проявлениях.
28. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?
1. Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;
 2. Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;
 3. Способность к рациональной организации времени, собранность;
 4. Развитие мышления, логики.
29. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?
1. Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;
 2. Личные достижения в двигательной подготовленности человека;
 3. Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;
 4. Развитие потребности в физическом совершенствовании.
30. Что относится к средствам физического воспитания?
1. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
 2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
 3. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;
 4. Солнце, воздух, вода.
31. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?
1. Способы организации учебно-воспитательного процесса;
 2. Типы уроков;

3. Виды физкультурно-оздоровительной работы;
 4. Структура построения занятий.
32. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...
1. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
 2. Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;
 3. Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.;
 4. Туристические походы.
33. Какова структура занятий?
1. Вводная, разминочная, восстановительная части;
 2. Подготовительная, основная, заключительная части;
 3. Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части;
 4. Вводная, основная, рекреационная.
34. Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?
1. Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки;
 2. ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия;
 3. Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.
 4. Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок;
35. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?
1. Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;
 2. Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;
 3. Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;
 4. Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.
36. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является ...
1. Повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни;
 2. Приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры;
 3. Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;
 4. Все вышеперечисленное.
37. В чем заключается основная цель массового спорта?
1. Достижение максимально высоких спортивных результатов;
 2. Восстановление физической работоспособности;
 3. Повышение и сохранение общей физической подготовленности;
 4. Увеличение количества занимающихся спортом.

38. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?

1. Необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;
2. Потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;
3. Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;
4. Выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

39. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

1. Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;
2. Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
3. Организация профилактики заболеваний у населения;
4. Повышение иммунной системы организма.

40. В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

1. Гигиеническая и рекреативная физическая культура;
2. Туризм, охота, рыболовство;
3. Физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно- массовые мероприятия;
4. Лечебная физическая культура.

41. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...

1. Тренировочным процессом;
2. Учебным процессом;
3. Физической подготовкой;
4. Физическим развитием.

42. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

1. Общей физической подготовкой;
2. Специальной физической подготовкой;
3. Гармонической физической подготовкой;
4. Общим развитием.

43. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

1. Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;
2. Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;
3. Метод повторного упражнения с использованием неопределенных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;
4. Метод переменного непрерывного упражнения.

44. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является ...

1. Метод переменного непрерывного упражнения;
 2. Использование метода «фартлек»;
 3. Метод равномерного непрерывного упражнения;
 4. Метод повторного выполнения упражнения.
45. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?
1. Переменный метод;
 2. Метод повторного выполнения двигательных действий;
 3. Равномерный метод;
 4. Метод круговой тренировки.
46. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?
1. Уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;
 2. Цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
 3. Положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
 4. Состояние здоровья.
47. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется ...
1. Теоретической подготовкой;
 2. Технической подготовкой;
 3. Тактической подготовкой;
 4. Психологической подготовкой.
48. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?
1. Развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;
 2. Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;
 3. Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;
 4. Спортивное совершенство.
49. Физкультурное движение – это...
1. Общественно-педагогическое явление, в содержание которого входит физическое образование и воспитание физических качеств человека;
 2. Социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию ценностей физической культуры;
 3. Один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность;

4. Неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.
50. Локальный акт, разрешающий занятия физической культурой в спортивном зале :
1. Протокол;
 2. Договор;
 3. Акт;
 4. Согласование.
51. Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?
1. На уровне груди;
 2. Чуть выше уровня плеч;
 3. Опущены вниз;
 4. Выпрямленные руки подняты вверх.
52. Как располагается кисть на мяче в момент удара при выполнении верхней прямой подачи в волейболе?
1. Снизу;
 2. Несколько сверху;
 3. Сбоку;
 4. Сверху.
53. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?
1. с 1;
 2. со 2;
 3. с 3;
 4. с 4.
54. Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?
1. Руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;
 2. Руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;
 3. Руки опущены вниз;
 4. Руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.
55. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?
1. Старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;
 2. 10 беговых шагов, отталкивание, приземление;
 3. Разбег, отталкивание, полет, приземление;
 4. Разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.
56. В каком положении находится туловище во время отталкивания при прыжках в длину с разбега?
1. Сильно наклонено вперед;
 2. Наклонено назад;
 3. В скрученном состоянии;
 4. Сохраняет почти вертикальное положение.
57. Описать технику бега на короткие дистанции:
1. Туловище отклонено назад, поясница прогнута;

2. Туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;
 3. Туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;
 4. Энергичные повороты туловища.
58. Строевые упражнения в гимнастике – это...
1. Совместные действия в строю;
 2. Упражнения на снарядах;
 3. Общеразвивающие упражнения;
 4. Офп
59. Вольные упражнения в гимнастике – это...
1. комплекс общеразвивающих упражнений;
 2. комбинации различных гимнастических упражнений с элементами акробатики и хореографии;
 3. упражнения на снарядах;
 4. упражнения на брусьях.
60. Утренняя гимнастика относится к...
1. образовательно-развивающей гимнастике;
 2. оздоровительной гимнастике;
 3. спортивной гимнастике;
 4. производственной.
61. Стойка в гимнастике – это...
1. положение лежа на полу;
 2. вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела;
 3. положение сидя;
 4. исходное положение в строю.
62. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы?
1. Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый, четырехшаговый;
 2. Классический и свободный;
 3. Попеременный и одновременный;
 4. По равнине, на подъеме и под уклон.
63. Какие ходы различают в попеременных ходах лыжных гонок?
1. Двухшаговый и четырехшаговый;
 2. Одношаговый и двухшаговый;
 3. Повороты переступанием, спуски, бег по равнине;
 4. Ходы, подъемы, спуски, бег по равнине.
64. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем
1. 40-50 уд/мин.
 2. 60-80 уд/мин.
 3. 100-120 уд/мин.
 4. 80-100 уд/мин.
65. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?
1. Специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;
 2. Распоряжением директора школы;
 3. Инструкцией учителя физической культуры (тренера).

4. Учебной программой.

66. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?

1. Углеводы;
2. Белки;
3. Минеральные вещества;
4. Жиры.

67. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее... :

1. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
2. лопатками, ягодицами;
3. затылком, ягодицами,
4. ягодицами.

68. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления?

1. Фаза восстановления работоспособности;
2. Фаза «второго дыхания»;
3. Фаза временного снижения работоспособности.
4. Все ответы верны.

69. Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникам старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект?

1. Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа);
2. Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа);
3. 1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов);
4. 1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов);

70. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются ...

1. Профилактическим осмотром;
2. Диспансеризацией;
3. Врачебно-педагогическим контролем;
4. Обследованием.

71. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке?

1. При помощи пробы Штанге;
2. С помощью пробы Генчи;
3. С помощью теста Руфье;
4. С помощью Гарвардского степ-теста.

72. Перечислите основные типы телосложения.

1. Легкокостный, гиперстенический, ширококостный.
2. Тонкокостный, астенический, средnekостный.
3. Астенический, нормостенический, гиперстенический.
4. Тонкокостный, ширококостный, нормостенический.

73. Перечислить основные виды реабилитации:
1. Медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая;
 2. Социальная, умственная, трудовая, восстановительная;
 3. Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная;
 4. Психологическая, трудовая, мышечная.
74. Назовите основные средства физической реабилитации:
1. Лечебная физическая культура;
 2. Трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;
 3. Активные, пассивные, психорегулирующие;
 4. Циклические упражнения и виды спорта.
75. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей?
1. Гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение;
 2. Нарушения в питании, экологии;
 3. Психологические стрессы;
 4. Все вышеперечисленное.
76. Назовите три этапа в развитии стресса.
1. Реакция тревоги, стабилизация, истощение;
 2. Информация, мобилизация, перегрузка;
 3. Угроза, опасность, заболевание;
 4. Информация, реакция тревоги, заболевание.
77. Перечислите основные задачи первой доврачебной помощи, оказываемой пострадавшему?
1. Временная остановка кровотечения, наложение кровоостанавливающего жгута;
 2. Проведение мероприятий по ликвидации угрозы для жизни, предупреждение осложнений, обеспечение благоприятных условий для транспортировки;
 3. Применение техники искусственного дыхания, непрямого массажа сердца, наложение бинтовых повязок, жгутов, иммобилизации;
 4. Улучшение или восстановление сердечной деятельности и дыхания.
78. В чем заключается первая помощь при ранениях?
1. Наложение повязки и транспортной шины;
 2. Введение противостолбнячной сыворотки;
 3. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения;
 4. Обработка перекисью водорода.
79. Продолжительность сдавливания конечности жгутом не должна превышать ...
1. 1,5 - 2 часа;
 2. 40 - 50 минут;
 3. 3 - 5 часов;
 4. 2,5 - 3,5 часа.
80. В чем заключается доврачебная помощь при обмороке?
1. Инъекции кордиамина и кофеина;
 2. Придание телу горизонтального положения, приподнимание ног, обеспечение доступа воздуха;
 3. Приподнимание головы, согревание, горячее питье;

4. Прикладывание холода в височную часть головы.
81. Кифоз позвоночника – это...
 1. Изгиб, направленный назад;
 2. Изгиб вбок;
 3. Изгиб вперед;
 4. Отсутствие изгиба.

82. Сколиоз позвоночника – это...
 1. Изгиб, направленный назад;
 2. Изгиб вбок;
 3. Изгиб вперед;
 4. Отсутствие изгиба.

Вопросы к экзамену итоговой аттестации

1. История возникновения избранного вида спорта и его развития.
2. Вид спорта в программе Олимпийских игр, характеристика вида спорта.
3. Основные понятия в спортивной тренировке.
4. Дать определения что такое: спорт, спортивное соревнование, спортивная деятельность.
5. Дать определения что такое спортивное соревнование, спортивная деятельность, спортивная тренировка.
6. Охарактеризовать тренированность, подготовленность, спортивные достижения, спортивный результат.
7. Классификация видов спорта в спортивных дисциплинах.
8. Система включения вида спорта и дисциплины в программу современных Олимпийских игр.
9. Цель и задачи спортивной тренировки.
10. Средства спортивной тренировки.
11. Дать характеристику: общая подготовка, вспомогательная подготовка, специальная подготовка, соревновательная подготовка.
12. Методы спортивной тренировки.
13. Основные задачи спортивной тренировки.
14. Назначения управления в спортивной тренировке.
15. Последовательность разработки плана управления спортивной тренировкой.
16. Виды управления в спортивной тренировке.
17. Назначения контроля в спортивной тренировке.
18. Виды контроля в спортивной тренировке.
19. Связь управления с контролем в спортивной тренировке.
20. Требования к показателям контроля.
21. Виды спортивной подготовленности, подлежащие этапному, текущему и оперативному контролю.
22. Роль средств физической подготовки в избранном виде спорта.
23. Взаимосвязь функциональной и физической подготовленности спортсмена.

24. Роль функциональной подготовки в профилактике профессиональных заболеваний и травм.
25. Какие виды технической подготовки существуют?
26. Основные характеристики базовой технической подготовки.
27. Как влияет на результат освоение и совершенствование техники движения?
28. Основные понятия (психика, психология, психиатрия).
29. Волевая подготовка (определение, средства, методы).
30. Воспитание внимания (определение, средства и методы).
31. Положение о соревновании (дать определение и уметь написать).
32. Особенности проведения массовых соревнований.
33. Какие возрастные различия имеются между мужчинами и женщинами?
34. Что такое отбор в спорт?
35. Что такое планирование в спорте?
36. Виды и характеристики планирования в спорте?
37. Связь планирования и учета в спорте.
38. Что такое моделирование в спорте?
39. Какие существуют виды моделирования в спорте?
40. Техническое обслуживание зданий и спортивных сооружений в избранном виде спорта.
41. Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта.
42. Спортивный отбор в избранном виде спорта.
43. Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки в избранном виде спорта.
44. Задачи и содержание занятий в учебно-тренировочных группах в избранном виде спорта.
45. Гигиенические требования к занимающимся в избранном виде спорта.
46. Техника безопасности и профилактика травматизма с избранном виде спорта.
47. Страховка и самостраховка в процессе занятий в избранном виде спорта.
48. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортом.
49. Каковы правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, стадионов, нестандартного оборудования?
50. Основные правила техники безопасности на тренировках.

Программу составила:

Заведующий учебно-методическим отделом _____ Т.В. Воловская



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ПИ (филиала) ДГТУ



в г. Таганроге

/ Т.А. Бедная/

« 2020 г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы профессиональной переподготовки

**«Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство
соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта»**

Цель: формирование теоретических знаний и практических навыков в области организации и проведения учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта в современных условиях

Категория слушателей: лица, имеющие и (или) получающие среднее профессиональное или высшее образование

Срок обучения: 300 часов, 71 день

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий

Режим занятий: 2-8 часов в день

Содержание:

№ п/п	Название разделов и дисциплин	Всего, часов	В том числе:				Форма контроля
			лекции	Практич. занятия	Стажировка	Самостоят. работа	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Модуль 1. История возникновения и развития избранного вида спорта	24				24	Зачет
2	Модуль 2. Цель, задачи, принципы, основные средства, методы и условия спортивной подготовки в избранном виде спорта	24	4		12	8	Зачет
3	Модуль 3. Общая и специальная физическая подготовка, их роль и назначение в избранном виде спорта	30	4	6	12	8	Зачет
4	Модуль 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта	22	4	0	12	6	Зачет
5	Модуль 5. Организация и построение учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	30	2	2	18	8	Зачет
6	Модуль 6. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	22	4	2	10	6	
7	Модуль 7. Физкультурно-спортивные сооружения, оборудование и инвентарь в избранном виде спорта и их эксплуатация	14	0	0	6	8	Зачет
8	Модуль 8. Планирование и учет, технология разработки документов в избранном виде спорта	40	2	4	20	14	Зачет
9	Модуль 9. Управление системой подготовки спортсмена	28	2	2	12	12	Зачет
10	Модуль 10. Спортивный отбор в избранном виде спорта	16	4	0	8	4	Зачет
11	Модуль 11. Планирование и методика проведения занятий в спортивных школах и секциях по избранному виду спорта	26	2	2	10	12	Зачет
12	Модуль 12. Гигиена, техника безопасности и профилактика травматизма в избранном виде спорта	20	2	0	8	10	Зачет

1	2	3	4	5	6	7	8
	Итоговый контроль. Отчет по стажировке.	4					Экзамен
	ИТОГО	300	30	22	128	120	

Заведующий учебно-методическим отделом



Т.В. Воловская



УМО

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора ПИ (филиала) ДГТУ
в г. Таганроге

Т.А. Бедная/

« 2020 г



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки

«Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство
соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта»
Заочная форма обучения с использованием дистанционной формы обучения

Название разделов и дисциплин	Всего, часов	в том числе:				Неделя										
		Лекции	Практич. занятия	Стажировка	Самост. работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Модуль 1. История возникновения и развития избранного вида спорта	24	0	0	0	24	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Модуль 2. Цель, задачи, принципы, основные средства, методы и условия спортивной подготовки в избранном виде спорта	24	4	0	12	8	4	8	0	0	12	0	0	0	0	0	0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Модуль 3. Общая и специальная физическая подготовка, их роль и назначение в избранном виде спорта	30	4	6	12	8	6	8	0	0	12					4	
Модуль 4. Технико-тактическая и психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта	22	4	0	12	6	4	6			12						
Модуль 5. Организация и построение учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	30	2	2	18	8	4	8				18					
Модуль 6. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	22	4	2	10	6	4	2	4			10				2	
Модуль 7. Физкультурно-спортивные сооружения, оборудование и инвентарь в избранном виде спорта и их эксплуатация	14	0	0	6	8			8			6					
Модуль 8. Планирование и учет, технология разработки документов в избранном виде спорта	40	2	4	20	14	4		14			2	18			2	
Модуль 9. Управление системой подготовки спортсмена	28	2	2	12	12	2		10	2				12		2	
Модуль 10. Спортивный отбор в избранном виде спорта	16	4	0	8	4	4				4			6	2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Модуль 11. Планирование и методика проведения занятий в спортивных школах и секциях по избранному виду спорта	26	2	2	10	12	2				12				10	2	
Модуль 12. Гигиена, техника безопасности и профилактика травматизма в избранном виде спорта	20	2	0	8	10	2				10				8		
Итоговый контроль Экзамен	4		4													4
ИТОГО	300	30	22	128	120	36	32	24	36	28	36	36	36	20	12	4

Заведующий учебно-методическим отделом



Т.В. Воловская