

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Центр непрерывного повышения профессионального
мастерства педагогических работников»
Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики**

«Утверждаю»
И.о. директора _____ А.Г. Кажаров
_____ 2025 г.



**Дополнительная профессиональная программа
(профессиональная переподготовка)**

**«Педагогическое образование:
профиль «Физическая культура и спорт»
(252 часа)**

Авторы:

Тхазеплов Аниуар Мухажидович, старший методист лаборатории развития социально-гуманитарного образования ГБУ ДПО «ЦНППМ» Минпросвещения КБР, кандидат педагогических наук, доцент

НАЛЬЧИК

2025

Дополнительная профессиональная программа обсуждена на заседании учебно-методического совета ГБУ ДПО «ЦНППМ» Минпросвещения КБР, протокол № 1 от 13 января 2025 г.

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе _____  Ф.Х. Кравцова

« 13 » января _____ 2025 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Программа «Тренер-преподаватель» предназначена для профессиональной переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Цель программы - формирование целостного понимания и представления о теории и методике спорта и ее проблематике, познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности, направленного на изучение методов, позволяющих приобретать и обосновывать новые знания в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Программа соответствует требованиям к ДПОО (22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов характеристика подготовки по программе»).

Программа разработана на основе государственных требований к минимуму содержания и уровню профессиональной переподготовки руководителей общеобразовательных учреждений по дополнительной образовательной программе "Тренер-преподаватель", профессионального стандарта

1.3. Данная программа состоит из блоков:

- общепрофессиональных дисциплин, позволяющих получить необходимые теоретические знания по выбранному направлению, которые соответствуют цели обучения;
- специальных дисциплин, позволяющих получить необходимые знания и умения в постановке и решении профессиональных задач, которые соответствуют требованиям конкретной должности и цели обучения;

В программу включена диагностика личностно-профессиональных качеств слушателей, информационная подготовка, практические занятия, способствующие получению навыков практического использования полученных знаний.

1.1. Категория обучающихся: специалисты, имеющие высшее (среднее) профессиональное образование.

1.2. Форма обучения – очно-заочная, с применением дистанционного и электронного обучения.

2. Планируемые результаты освоения ДПОП

2.1. Лицам, успешно завершившим освоение дополнительной профессиональной образовательной программы «Тренер-преподаватель», необходимо

ЗНАТЬ:

- смыслообразовательную деятельность теории и практики построения многолетнего процесса подготовки спортсменов различных возрастов на

различных этапах подготовки; физкультурно-спортивную деятельность организаций различного вида и уровня спортивной подготовки для полной реализации личностно ориентированного подхода, как стратегию интеграции образовательного и тренировочного процесса;

- способы реализации программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта;

- способы и методы анализа новых подходов и методических решений в области проектирования и реализации образовательных программ и программ подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд.

УМЕТЬ:

- анализировать разнообразную деятельность в процессе обучения; использовать технологию обучения и тренировки в образовательной деятельности для различных возрастно-половых групп занимающихся;

- составлять концептуальные структуры по организации спортивной тренировки;

- использовать методики обеспечения роста технического и тактического мастерства, функциональной и психологической подготовленности в спорте высших достижений;

- формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.

ВЛАДЕТЬ:

- знаниями, умениями, практическими навыками, полученными при прохождении обучения на курсах профессиональной переподготовки для дальнейшей самостоятельной деятельности в сфере спортивной подготовки занимающихся;

- методами осуществления методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта

- методикой обеспечения роста технического и тактического мастерства, функциональной и психологической подготовленности в спорте высших достижений.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательная база приема	Наименование дополнительной профессиональной образовательной программы профессиональной переподготовки для выполнения нового вида профессиональной деятельности	Нормативный срок освоения ДПО
------------------------------------	--	--------------------------------------

на базе высшего профессионального образования	«Тренер-преподаватель»	3-4 месяца, 2 сессии
---	------------------------	-------------------------

Учебно-тематический план

	Наименование	Всего	Лекций	Практики	Самостоят. работа	Итоговое оценивание
1	Государственная политика в сфере образования	16	6	2	8	Зачет
2	Зачет по дисциплине Государственная политика в сфере образования	2	0	2	0	
4	Правовые основы в сфере физической культуры и спорта	30	10	6	14	Зачет
5	Зачет по дисциплине Правовые основы в сфере физической культуры и спорта	2	0	2	0	
6	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	34	10	6	18	Зачет
7	Зачет по дисциплине Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	2	0	2	0	
8	Основы комплексного контроля в физической культуре и спорте	32	10	4	18	Экзамен
9	Экзамен по дисциплине Основы комплексного контроля в физической культуре и спорте	4	0	4	0	
10	Допинг и антидопинговый контроль в спорте	34	10	6	18	Зачет
11	Зачет по дисциплине Допинг и	2	0	2	0	

	антидопинговый контроль в спорте					
12	Теория и методика спортивной тренировки	50	18	6	26	Экзамен
13	Экзамен по дисциплине Теория и методика спортивной тренировки	4	0	4	0	
14	Физиологическая характеристика основ спортивной тренировки	34	10	6	18	Зачет
15	Зачет по дисциплине Физиологическая характеристика основ спортивной тренировки	2	0	2	0	
16	Итоговая аттестация	4	0	4	0	Экзамен
	Итого:	252	74	58	120	

4. Рабочие программы учебных дисциплин

ОПД.00. ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПД 01. Программно-нормативные основы в образовании РФ

Содержание Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

Содержание Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

Содержание Распоряжения Правительства РФ от 29 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.

ОПД 02. Педагогика физической культуры

Педагогика как наука.

Сущность образования как педагогической категории

Теория обучающей деятельности как дидактическая основа

Профессионально-педагогическая деятельность спортивного педагога

Методы и средства педагогической деятельности спортивного педагога

Формы организации педагогического процесса

Система воспитательной деятельности спортивного педагога

Педагогическое мастерство спортивного педагога

Педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта

Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта

Диагностика готовности специалиста в области физической культуры и спорта Педагогическое творчество, факторы продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта

Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры: теория и технологии .

ОПД 03. Психология спорта

Определение понятия «Психология» и «Психология спорта», цели и задачи предмета психологии спорта. Психология спорта и ее роль в освоении психологических знаний в смежных дисциплинах, решении педагогических задач, в изучении психики человека в онтогенезе.

Взаимосвязь физического, психического, психомоторного развития человека, влияния физической подготовленности на устойчивость к утомлению и эмоциональным стрессам. Психологические регуляторы здоровья и факторы риска, личностная готовность к профессиональной деятельности.

Психология субъектов спортивной деятельности. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности. Определение психической и психоэмоциональной устойчивости в процессе тренировочной деятельности.

Психологическая готовность к соревновательной деятельности.

ОПД 04. Технология управления в спорте

Понятие «управление» и «менеджмент». Основные цели и сущность менеджмента. Теория управления, как база для теории и практики современного менеджмента. Основные категории менеджмента. Функции и

задачи проектного менеджмента. Структура управления физической культурой и спортом. Государственные органы управления физической культурой и спортом как органы специальной компетенции. Высшие органы власти и управления. Общественные спортивные организации.

Построение эффективной системы управления. Задачи и сущность управления отдельными подсистемами: физического воспитания, физической рекреации, двигательной реабилитации, спорта высших достижений.

Спортивные сооружения как необходимое звено для развития организационного механизма физической культуры и спорта.

Социально-психологический портрет организатора массовой физической культуры. Методы менеджмента в физической культуре и спорте. Типы и стили руководства. Ресурсы менеджера. Формирование трудового коллектива: этапы, особенности взаимодействия менеджера и коллектива. Теории мотивации и типы руководства. Методики командной работы в области спорта.

Основные правовые документы, используемые в управлении физкультурно-спортивных организаций. Организационно-правовые формы и типология организаций в сфере физической культуры и спорта. Основные формы договоров в сфере физической культуры и спорта. Понятие «услуга». Классификация услуг в физической культуре и спорте. Общие принципы и требования. Система физкультурно-спортивных услуг для населения. Ценовая политика услуг, предоставляемых в физкультурно-спортивных организациях и на спортивных сооружениях. Маркетинговая деятельность и бизнес-планирование в системе менеджмента организаций.

СД 01. Основы прогнозирования и отбора в спорте

Основные положения изучения проблем отбора и ориентации в спорте. Спортивная одарённость. Отбор и спортивная специализация в различных видах спорта. Первичный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки. Промежуточный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.

Тесты для определения развития силовых способностей. Контрольные упражнения для оценки силовых способностей. Тесты для определения развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для оценки скоростных способностей. Тесты для определения развития выносливости. Контрольные упражнения для оценки выносливости. Тесты для определения развития координационных способностей. Контрольные упражнения для оценки координационных способностей. Тесты для определения развития гибкости. Контрольные упражнения для оценки гибкости.

Педагогические критерии спортивного отбора. Медико-биологические критерии спортивного отбора. Психологические критерии спортивного отбора.

СД 02. Организация, планирование и управление в спорте

Спорт в системе физической культуры, структура спорта, функции спорта, организующие факторы спорта. Спорт высших достижений. Некоммерческий, и профессионально-коммерческий спорт.

Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Общие основы построения занятия: разминка, ее структура и содержание, особенности предсоревновательной разминки. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.

Управление в спорте – планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция. Оперативное, текущее и этапное управление спортивной подготовкой.

Учет соответствия спорта, возрастно-половых и квалификационных требований в процессе спортивной деятельности. Педагогический и медико-биологический контроль в спортивной деятельности. Прогнозирование, планирование и учет в спорте.

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Периодизация годичной подготовки. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности.

СД 03. Технология спортивной тренировки

Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности (идеальная и интегральная модели). Морфофункциональная модель. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Методы прогнозирования результатов. Краткосрочное и долгосрочное прогнозирование.

Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств восстановления и работоспособности.

СД 04. Основы комплексного контроля в спорте

Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов. Принцип системности и комплексности. Структура системы комплексного контроля в спорте. Основные виды контроля. Информативность, надежность, объективность параметров, тестов, методов и средств контроля.

Основные подсистемы комплексного контроля в спорте. ТК, ОК, ЭКО, УКО, ОСД. Разделение методов комплексного контроля на уровни. Особенности системного подхода при реализации комплексного контроля.

Функции позвоночника. Патологические состояния позвоночника. Дисфункции осанки. Измерение ромба Мошкова. Формы грудной клетки и живота. Визуальные и измерительные методы исследования стопы. Определение состава тела. Определение «должной» массы тела. Определение силы кисти и становой силы. Инструментарий для антропометрических измерений.

СД 05. Спортивная медицина

Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история и организация. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Понятие о воспалении. Воспаление – универсальная реакция организма на повреждение. Местные и общие признаки воспаления. Понятие о гипертрофии как универсальном компенсаторно-приспособительном процессе. Рабочая и компенсаторная гипертрофия. Гипертрофические процессы в организме спортсмена. Понятие об атрофии, возможные причины атрофических процессов у спортсменов. Общее представление о дистрофических процессах. Иммунная реактивность у спортсменов и ее изменения в тренировочном макроцикле.

Понятие о генотипе и фенотипе. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека. Влияние систематических занятий спортом и физической культурой на физическое развитие спортсмена. Понятие о телосложении и конституции человека; факторы, влияющие на телосложение человека. Понятие об акселерации: гармоническая и негармоническая акселерация. Методы исследования физического развития. Особенности физического развития и телосложения спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека.

Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Основные и вспомогательные средства ускорения восстановительных процессов. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

СД 06. Врачебный контроль

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами в процессе тренировок – одна из главных форм совместной работы врача и

тренера. ВПН – составная часть комплексного педагогического, медицинского и психологического контроля за спортсменами в процессе тренировок. Содержание и задачи ВПН.

Методы исследования при проведении ВПН. ВПН в тренировочном макроцикле. Динамика функционального состояния организма спортсмена в различные периоды тренировочного макроцикла.

Врачебная оценка спортивной формы. Роль активного и пассивного отдыха в сохранении высокого уровня тренированности, спортивной формы. ВПН при занятиях массовой физической культурой; основные задачи ВПН в массовой физической культуре и наблюдениях за женщинами-спортсменками. Самоконтроль спортсменов.

Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Антидопинговый контроль на соревнованиях. Группы допинговых препаратов. Патологическое влияние допингов на организм спортсмена. Организация антидопингового контроля. Процедура проведения антидопингового контроля на соревнованиях: отбор спортсменов для контроля, процедура взятия проб, методы анализа проб. Санкции против спортсменов, принимавших допинги.

СД 07. Допинг и антидопинговый контроль в спорте

Понятие «допинг». Исторические данные о применении допингов. История применения допинга в спорте и борьба с ним

Классификация допинговых средств и методов, их краткая характеристика. Стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики); наркотики (наркотические анальгетики); анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства; бета-блокаторы; диуретики.

Допинговые методы:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями (маскирующие средства, добавление ароматических соединений в пробы мочи, катетеризация, подмена проб, подавление выделения мочи почками).

Организация и проведение антидопингового контроля.

СД 08. Физиологическая характеристика основ спортивной тренировки

Физиологические основы развития мышечной силы. статическая сила динамическая сила. взрывная сила.

Абсолютная сила, относительная сила. Факторы, обеспечивающие развитие мышечной силы. Понятие о силовом дефиците мышц

Физиологические основы развития быстроты. Факторы, обеспечивающие развитие быстроты.

Физиологические основы развития выносливости, Формы выносливости. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Физиологические основы развития ловкости и гибкости. Возрастные особенности развития физических качеств.

Общая характеристика умений и двигательных навыков, Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.

Понятие о спортивной тренировке и ее принципах. Физиологические основы состояния

Тренированности. Физиологические показатели тренированности. Показатели тренированности в состоянии покоя и при стандартной нагрузке.

Характеристика предпатологических и патологических состояний спортсменов

5. Организационно-педагогические условия реализации ДПОП

Для успешной реализации программы профессиональной переподготовки необходимы организационно-педагогические условия, включающие наличие квалифицированного профессорско-преподавательского состава, владеющего:

- специальным образованием в области физической культуры и спорта, в области педагогики;
- различными методиками, нормативно-правовыми основами деятельности преподавателя, знающего педагогику, а также ориентирующегося в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на расширение, обновление теоретических и практических знаний тренеров-преподавателей в области физической культуры и спорта.

Ожидаемый результат - актуальный уровень профессиональной компетентности тренеров-преподавателей в области физической культуры и спорта.

6.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. — 4-е, изд. — Москва : Советский спорт, 2012. — 312 с. — ISBN 978-5-9718-0572-4. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/10840>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза : учебно-методическое пособие / составитель Л. Г. Стамова. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2018. — 83 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/115047>. — Режим доступа: для авториз.

пользователей.

3. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре : монография / В. Ф. Балашова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 244 с. — ISBN 978-5-8114-5021-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/139315>. — Режим доступа: для авториз.

пользователей.

4. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие. — Кемерово : КемГУ, 2019. — 84 с. — ISBN 978-5-8353-2363-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/134319> (дата обращения: — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Клинические аспекты спортивной медицины : учебное пособие / Е.

В. Ачкасов, Н. Н. Благова, А. Н. Гансбургский, М. А. Гансбургский ; под редакцией В. А. Маргазин. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2014.

— 455 с. — ISBN 978-5-299-00594-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/59826> (дата обращения: 18.11.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры : учебно-методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 192 с. — ISBN 978-5-9500178-2-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104022>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Кучешева, И. Л. Sport : учебное пособие / И. Л. Кучешева. — Омск : СибГУФК, 2015. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107581>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - Кн. 2: Психология образования. — 496 с. ISBN 5-691-00552-9. ISBN 5-691- 00553-7(2). <https://e.lanbook.com/reader/book/96402/#>

9. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. — Москва : Советский спорт, 2012. — 256 с. — ISBN 978-5-9718-0589— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/10848>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В. К. Сафонов. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 288 с. — ISBN 978-5-906839-90-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/97546>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

11. Спатаева, М. Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта : учебное пособие / М. Х. Спатаева.

12. Омск : СибАДИ, 2020. — 120 с. — ISBN 978-5-00113-152-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/149477>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

13. <http://www.garant.ru/> Справочная правовая система «Гарант»
<https://minsport.gov.ru/> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ)

Электронные ресурсы

14. <http://www.auditorium.ru>

15. <http://www.catalog.unicor.ru>

16. <http://teachpro.ru/>

6.2. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации образовательных программ в Центре имеются 4 компьютерных класса по 10 мест каждый. Компьютеры объединены в локальную сеть и имеют выход в Internet. Имеется возможность использования компьютерной техники, как в ходе аудиторных занятий, так и в самостоятельной работе.

Профессорско-преподавательский состав: ведущие в своей области специалисты — доктора и кандидаты наук, а также руководящие работники системы образования Кабардино-Балкарской Республики.

В Центре используются как словесные методы обучения, среди них важное место занимает лекция, так и разнообразные активные методы обучения.

Наиболее эффективным методом обучения при преподавании дисциплин по программам профессиональной переподготовки и курсов повышения квалификации является метод решения проблем, в соответствии с концепцией проблемного обучения.

К новым формам и методам организации образовательного процесса мы относим следующие:

создание проблемных ситуаций, связанных с решением профессиональных задач, в процессе овладения и закрепления знаний;

применение активных методов обучения для формирования умений;

ориентация процесса обучения на синтез слушателями субъективно нового знания;

учебно-исследовательская работа слушателей с целью повышения эффективности обучения;

использование системы усложняющихся задач для анализа информации;

использование компьютерных иллюстраций и демонстраций при изучении нового материала;

установления межпредметных связей при изучении дисциплин программ;

наличие тщательно продуманной системы закрепления знаний;

осуществление непрерывного контроля за уровнем сформированности умений слушателей, учет и оценка результатов;
построение преподавателем учебно-воспитательного процесса, ориентированного на ценности познания, культуры, обмен этими ценностями.

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений

1. Учебная аудитория, оснащенная, демонстрационным оборудованием
2. Компьютерные аудитории. В каждой аудитории по 25 персональных компьютеров с выходом в интернет:
печатные и электронные пособия, компьютерная и проекционная техника, иными техническими средствами обучения.
3. Учебно-методическая литература, аудиовизуальные пособия и электронные образовательные ресурсы, доступные для использования слушателями курсов повышения квалификации и работниками образовательных учреждений, обращающимися в Центре для получения индивидуальных консультаций.
4. Для проведения семинаров, конкурсов, мастер-классов определены базовые (стажировочные площадки) образовательные организации. Оборудование включает в себя необходимый набор мебели и демонстрационные мультимедийные комплексы.
5. Организация имеет выход в сеть Интернет по выделенному каналу передачи данных. Через Интернет осуществляется доступ к Комплексной автоматизированной информационной системе каталогизации ресурсов образования (КАИС КРО).

6. Форма аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль: осуществляется в ходе выполнения заданий по дисциплинам. Оценочные материалы выдаются в электронной форме и выполняются слушателями в виде компетентностно-ориентированных заданий, предполагающих создание продукта для дальнейшего использования в работе, а также в форме интерактивной беседы по актуальным проблемам образования. Результаты выполненных практических работ размещаются в информационной среде и в личном пространстве обучающихся (в личном кабинете).

Также фиксируется посещаемость учебных практических семинаров в образовательных организациях, которая учитывается при текущем контроле.

Входной и выходной контроль: электронное тестирование.

Оценка качества освоения ДПОП включает текущий контроль знаний, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля знаний, промежуточной аттестации по каждой дисциплине и профессиональному модулю разработаны образовательной организацией самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ДПОП (текущая и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств в электронном носителе, позволяющие оценить знания, умения и освоенные компетенции. Слушатели заходят через логин-пароли и проходят электронное тестирование. Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации разработаны и утверждены образовательной организацией самостоятельно.

Аттестация по программе проводится поэтапно: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Оценка качества усвоения программного материала осуществляется путём:

- текущего контроля (практико-ориентированные задачи, разработка практических материалов, проект);
- промежуточной аттестации (зачет по дисциплине);
- итоговой аттестации (междисциплинарный экзамен — решение практико-ориентированной задачи и совокупность выполненных практико-ориентированных работ).

Цель текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации: определение качества усвоения обучающимися программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений, мотивация к осуществлению профессиональной деятельности на высоком уровне, определение качества сформированности компетенций.

Формы, материалы, критерии оценки и описание шкал текущего и промежуточного контроля приведены в соответствующих рабочих программах дисциплин.

Форма итоговой аттестации: междисциплинарный экзамен — решение практико-ориентированной задачи и совокупность выполненных практико-ориентированных работ.

Перечень практико-ориентированных задач для междисциплинарного экзамена

1. Разработайте модель занятия(конкретизация по выбору обучающегося). Какова цель и задачи тренера-преподавателя?
2. Разработайте модель занятия(конкретизация по выбору обучающегося). Как отражается в содержании занятия положения теории физической культуры, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста?
3. Разработайте модель занятия(конкретизация по выбору обучающегося). Какие средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке использованы? Обоснуйте выбор. Охарактеризуйте средства, методы и приемы.

4. Разработайте модель занятия(конкретизация по выбору обучающегося). Какие социально-значимые личностные качества можно воспитать у занимающихся?
5. Разработайте модель занятия(конкретизация по выбору обучающегося). Какие меры профилактики негативного социального поведения можно сформулировать на основе данного случая?
6. Разработайте модель занятия (конкретизация по выбору обучающегося). Какие меры способствуют формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно спортивной деятельности?
7. Разработайте модель занятия (конкретизация по выбору обучающегося). Какие меры способствуют формированию мотивационно-ценностных ориентаций и установки на ведение здорового образа жизни?
8. Разработайте модель занятия (конкретизация по выбору обучающегося). Какие меры соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи могут быть выбраны на основе данного случая?
9. Разработайте модель занятия (конкретизация по выбору обучающегося). Какие нормативно-правовые документы регламентируют работу тренера-преподавателя?
10. Какие этапы можно выделить в подготовке тренера- преподавателя к занятию? Опишите задачи этапов.
11. Разработайте модель занятия (конкретизация по выбору обучающегося). Поставьте цель и задачи занятия. Охарактеризуйте его оптимальное содержание и структуру. Опишите возраст занимающихся, их особенности.
12. Подготовка тренера-преподавателя включает несколько этапов. Охарактеризуйте теоретическую, речевую, двигательную подготовку к предстоящему занятию.
13. Разработайте план лично-ориентированного занятия. Охарактеризуйте особенности лично-ориентированного занятия. Обоснуйте необходимость выбора подобной формы занятия.
14. Сравните технологию разноуровневого обучения и технологию коллективного взаимообучения. В каких ситуациях используется та или иная технология? Каковы преимущества и сложности использования подобных технологий? Ответ обоснуйте.
15. Сравните применение игровых технологий и технологии проблемного обучения. В каких ситуациях используется та или иная технология? Каковы преимущества и сложности использования подобных технологий? Ответ обоснуйте.

7.1. Итоговая аттестация слушателей

- Оценка качества подготовки обучающихся и выпускников осуществляется в двух основных направлениях:
оценка уровня освоения дисциплин;

оценка компетенций обучающихся.

- Освоение дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки специалистов завершается обязательной итоговой аттестацией в форме комплексного экзамена.

- Для проведения итоговой аттестации создается соответствующая государственная аттестационная комиссия, состав которой утверждается руководителем образовательной организации.

- Аттестационную комиссию возглавляет председатель, который организует и контролирует ее деятельность, обеспечивает единство требований в оценке знаний слушателей.

Председатель аттестационной комиссии утверждается учредителем.

- В состав аттестационной комиссии входят представители учредителя, местных органов исполнительной власти, территориальной службы занятости населения, научно - педагогического персонала образовательной организации, специалисты предприятий, организаций и учреждений - представители потребителей кадров данного профиля, ведущие преподаватели и научные сотрудники других образовательных учреждений.

Оценочные материалы (тестовые материалы) имеются в электронном носителе для промежуточной аттестации. Вопросы для итоговой аттестации, которая проводится в **форме комплексного экзамена**, прилагаются для каждой группы к методическому комплексу и учебной документации.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНАМ

ОПД 01. Программно-нормативные основы в образовании РФ

ОПД 02. Педагогика физической культуры

1. Упорядоченная система действий, выполнение которых приводит к гарантированному достижению педагогических целей преподавателя, называется:
 - а) воздействием
 - б) убеждением
 - в) внушением
2. Приращение к достигнутому уровню образованности и воспитанности человека в процессе обучения и самосовершенствования:
 - а) определение способностей
 - б) развитие
 - в) методы контроля знаний
3. Особая форма активности, направленная на совершенствование себя как субъекта обучения:
 - а) планирование учебной работы
 - б) структура практической деятельности
 - в) учебная деятельность
4. Методическое мастерство преподавателя - важная составляющая педагогического мастерства, оно проявляется в умениях:
 - а) применить на занятиях наиболее эффективные методы преподавания
 - б) сочетать учебный процесс с воспитательным
 - в) оба варианта верны
 - г) нет верного ответа
5. Деятельность, в которой учитель выступает как субъект совместной работы с учащимися в целях создания условий для их духовно-нравственного и физического развития на благо общества и самого обучаемого:
 - а) направленность обучения
 - б) практическое обучение
 - в) воспитательная деятельность учителя
6. Основные свойства восприятия - предметность, целостность, константность, категориальность, так ли это:
 - а) нет

- б) да
- в) отчасти

7. Методическое мастерство преподавателя - важная составляющая педагогического мастерства, оно проявляется в умениях:

- а) вести учет и контроль успеваемости
- б) использовать технические средства обучения
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

8. Техника освоения упражнения включает выполнение:

- а) главного звена упражнения и деталей
- б) второстепенных движений
- в) только главного звена упражнения

9. Временное изменение в психике, происходящее под влиянием внешних или внутренних причин, которое может быть выражено динамикой психической деятельности: утомлением, эмоциональным напряжением, называется психическим(ой, и):

- а) свойствами личности
- б) напряженностью
- в) состоянием

10. К специфическим методам физической культуры относится:

- а) метод беседы
- б) соревновательный метод
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

11. Одна из важнейших дисциплин обучения и воспитания, реализация которой в учебном процессе предполагает: всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни:

- а) физическая культура
- б) искусствоведение
- в) риторика

12. К специфическим методам физической культуры относятся:

- а) использование упражнений в игровой форме
- б) методы строго регламентированного упражнения
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

ОПД 03. Психология спорта

1. Определите, с какими науками о спорте более всего связана спортивная психология. теория и методика физического воспитания:

- а) физиология спорта;**
- б) генетика;
- в) спортивная гигиена;**
- г) спортивная медицина;**
- д) педагогика;
- е) биомеханика спорта;**
- ж) кинезиология;**
- з) физика;
- и) спортивная метрология.**

2. Укажите, кем из ниже перечисленных известных людей, было впервые применено понятие «психология спорта»:

- а) П. Ф. Лесгафт;
- б) Пьер де Кубертен;**
- в) А. П. Нечаев.

3. Укажите, в каком году по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован первый конгресс по психологии спорта?

- а) 1965;**
- б) 1933;
- в) 1956.

4. Укажите, в каком году было создано Международное общество психологии спорта

(ИССП)?

- а) 1933;
- б) 1956;
- в) 1965.**

5. Укажите, с какого года началась разработка вопросов психологии физического воспитания и спорта на кафедре психологии института им. П.Ф. Лесгафта.

- а) 1930;**
- б) 1927;
- в) 1937.

6. Укажите, когда были разработаны и внедрены в учебный процесс первые программы специального курса «Психология спорта»:

- а) в середине тридцатых годов;**
- б) в середине двадцатых годов;
- в) в середине сороковых годов.

7. Определите, какими из ниже перечисленных проблем во время Великой Отечественной войны занимались специалисты в области психологии спорта:

а) восстановление функций центральной и периферической нервной системы;

б) опорно-двигательного аппарата;

в) восстановлением высших психических функций (гнозиса, праксиса, мышления, речи и др.).

8. Укажите, в каком году в Институте психологии АПН РСФСР А.Ц. Пуни защитил первую в истории психологии докторскую диссертацию на тему «Психология спорта».

а) 1952;

б) 1954;

в) 1956.

9. Укажите, в каком году вышел первый учебник по психологии для институтов физической культуры, написанный П.А. Рудиком. Специальный раздел учебника был посвящен психологии спорта.

а) 1960;

б) 1958;

в) 1956.

10. Укажите, в каком году впервые в СССР была создана Федерация спортивной психологии.

а) 1978;

б) 1987;

в) 1980.

12. Среди ниже перечисленных ученых, укажите имя того ученого, кто является основоположником исследований человеческих способностей:

а) Б.М. Теплов;

б) С.Л. Рубинштейн;

в) Френсис Гальтон.

13. Совокупность качеств личности, отвечающая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение,- это...

а) способности;

б) умения;

в) навыки.

14. Психический процесс, позволяющий спортсмену запоминать, сохранять и воспроизводить двигательные действия -

а) долгосрочная память;

б) произвольная память;

в) двигательная память.

15. Двигательная активность человека, обеспечивающая его перемещение в пространстве:

а) ходьба, бег, прыжки;

б) действия;

в) локомоции.

16. Врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека, которые в зависимости от качества их развития могут стать способностями:

а) задатки;

б) генотип;

в) рефлекс.

ОПД 04. Технология управления в спорте

Перечень типовых *заданий* для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой семинарских занятий по дисциплине «Технологии управления в сфере физической культуры и спорта».

Выполнить, например, задание *к темам*:

ЗАДАНИЕ №1

Выявить целевое назначение и дать комплексную типологическую характеристику физкультурно-спортивной организации - объекта профессионально-ориентированной практики.

ЗАДАНИЕ 2.

Охарактеризовать содержание управленческой деятельности работников (различных должностей) физкультурно-спортивной организации – объекта профессионально-ориентированной практики.

ЗАДАНИЕ 3.

Построить дерево целей физкультурно-спортивной организации определенного вида (по заданию преподавателя).

Составить перечень специфических (конкретных) функций спортивного менеджмента, характерных для физкультурно-спортивных организаций различного типа (по заданию преподавателя).

ЗАДАНИЕ 4.

Составить перечень государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в регионе (по заданию преподавателя).

На основе самостоятельного анализа устава описать основные функции федерального органа управления по виду спорта (с учетом вида спорта специализации).

ЗАДАНИЕ 5.

На основе анализа устава разработать организационную структуру управления спортивным клубом в одной из организационно-правовых форм (по заданию преподавателя) или

разработать анкету для изучения физкультурно-спортивных интересов представителей различных (по заданию преподавателя) социально-демографических групп населения.

ЗАДАНИЕ 6.

Составить один обобщенный вариант проекта, предполагающий его четыре основные фазы жизненного цикла, реализуемые последовательно.

1. Формирование концепции.
2. Разработка.
3. Реализация.
4. Завершение.

СД 01. Основы прогнозирования и отбора в спорте

Примерный перечень контрольных вопросов, выносимых на промежуточный контроль

1. Факторы, определяющие двигательную способность человека и их краткая характеристика.
2. Какие существуют положения и перечень требований для успешной реализации ориентации и отбора?
3. Определите понятие «отбор» в спорте.
4. Что входит в содержание спортивной ориентации?
5. Понятие «адаптационные перестройки» в организме человека под воздействием физической нагрузки.
6. Какова роль наследственности в определении морфофункциональных особенностей организма спортсмена?
7. Перечислите комплекс показателей для оценки пригодности спортсмена.
8. Понятия «задатки» и «приспособление» организма к внешним факторам и средовым влияниям.
9. Какие требования предъявляются для реализации профессионального отбора в спорте?
10. Что знаете о работах, связанных с изучением влияния спортивной тренировки или физической активности на морфофункциональные перестройки?
11. Изменения, происходящие в структурах (мышечных, костной системе и др.) под воздействием внешних факторов и тренировочных нагрузок.
12. В чем выражается гипертрофия мышц?
13. Какая связь между тренировочной деятельностью и экстремальной нагрузкой?
14. Какое значение имеет конституциональное строение тела в организации и проведении контрольных испытаний для ориентации и отбора?
15. Какие методы и средства используются в отборе спортсменов?
16. Назовите тесты, позволяющие определить такие двигательные качества, как скоростные, скоростно-силовые, силовые и выносливость.

17. Назовите этапы определения и оценки соматического типа по габаритному уровню варьирования и определите, какие дети относятся к МаС; МеС; МиС типам (микро, мезо, макромебральные типы).

18. Какие контрольно-переводные нормативы по годам обучения существуют в программах ДЮСШ, СДШОР и т.д.

СД 02. Организация, планирование и управление в спорте

1. Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в избранном виде спорта:

- a) Формирование необходимого основного фонда двигательных умений;
- b) Овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- c) Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;**
- d) Подготовка к соревнованиям и участие в них;

2. Как называются исследования проводимые с помощью нормативов, проб, упражнений, тестов и т.д.:

- a) Математической статистики.
- c) Функциональная проба.
- d) Тестирование;**
- e) Контрольные испытания

3. При построении тренировки в малых циклах, втягивающие микроциклы направлены:

- a) На подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.
- b) На окончательное становления спортивной формы.
- c) На выполнения высоких по объему тренировочных нагрузок.
- d) На стабилизацию спортивной формы.

4. Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки, являются:

- a) Система отбора и спортивной ориентации;**
- b) Система соревнований;
- c) Система спортивной тренировки;
- d) Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности;
- e) Все выше перечисленное

5. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:

- a) Степень освоения техники вида спорта;
- b) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
- c) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.

d) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;

e). Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;

6. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в баскетболе являются:

a) Соревновательные и игровые упражнения;

b) Индивидуальные упражнения;

d) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;

7. Наука об управлении называется

A) Генетика.

B) Кибернетика.

B) Метрология.

8. Стадия непосредственного (целевого) управления осуществляется посредством следующих функций:

A) Учет, контроль, оценка, работа с информацией.

B) Целеполагание, прогнозирование, моделирование, принятие решения, планирование, программирование, построение алгоритма, предварительная организация.

B) Непосредственная организация, слежение, регулирование, корректирование, координация.

9. Смысловое построение конкретного пути успешной реализации поставленной цели называется:

A) Прогнозированием.

B) Моделированием.

B) Планированием.

10. Выберите функции управляющего звена в системе «спортсмен-тренер»

A) Сбор и обработка информации.

B) Преобразование внешних воздействий в управляемом звене.

B) Выбор алгоритма управления.

Г) Определение канала воздействия на объект.

СД 03. Технология спортивной тренировки

Перечень типовых *заданий* для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой семинарских занятий по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки».

Выполнить, например, задание *к темам*:

ЗАДАНИЕ №1

Охарактеризовать спорт как многогранное общественное явление

ЗАДАНИЕ №2

Дать характеристику всем видам и группам спорта, получившим широкое распространение в мире.

ЗАДАНИЕ №3

Дать характеристику системе спортивного отбора в спортивную школу, описать основные задачи, методы отбора, критерии отбора как компонент управления спортивной подготовкой.

ЗАДАНИЕ №4

Обосновать особенности морфофункциональных и возрастных изменений организма детей, подростков и молодежи в процессе занятий спортом.

ЗАДАНИЕ №5

Охарактеризовать содержание медико-биологического обеспечения контроля спортивной деятельности в системе спортивной подготовки.

ЗАДАНИЕ №6

Дать характеристику планированию и программированию тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов на разных этапах тренировки. Охарактеризовать особенности построения предсоревновательных этапов подготовки.

ЗАДАНИЕ №7

Самостоятельно разработать и обосновать организацию и методику проведения учебно-тренировочных сборов. Охарактеризовать особенности моделирования элементов соревнований с учетом сторон подготовленности соперника.

ЗАДАНИЕ №8

Самостоятельно составить алгоритм оценки уровня развития физических качеств в различных видах спорта: оценка текущего состояния; оценка специальной работоспособности; оценка уровня психомоторных качеств и т.д.

ЗАДАНИЕ №9

Самостоятельно разработать алгоритм организации физической подготовки на общеподготовительном этапе подготовительного периода тренировки.

ЗАДАНИЕ №10

Обосновать формирование спортивного мастерства на различных этапах многолетней спортивной подготовки

СД 04. Основы комплексного контроля в спорте

Перечень типовых *заданий* для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой семинарских занятий по дисциплине «Комплексный контроль в ФК и С».

Выполнить, например, задание *к темам*:

ЗАДАНИЕ №1

Охарактеризовать основные подсистемы комплексного контроля в спорте. Дать определение понятиям: Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль, оценка соревновательной деятельности и т.д.

ЗАДАНИЕ №2

Охарактеризовать виды контроля, классификацию и их содержание. Обосновать примерами из практики спортивной тренировки.

ЗАДАНИЕ №3

Дать характеристику определению состава тела и определению «должной» массы тела, оценке силы кисти и становой силы.

ЗАДАНИЕ №4

Диагностировать степень утомления и дать субъективную оценку мышечному утомлению при физической работе

ЗАДАНИЕ №5

Оценить состояние кардиореспираторной системы методом подсчета ЧСС и ЧД.

ЗАДАНИЕ №6

Определить минутный объем крови (МОК) и объем форсированного вдоха- выдоха.

ЗАДАНИЕ №7

Определить индивидуальную оценку тренированности. Выявить связь показателей максимального потребления кислорода (МПК) с уровнем тренированности.

ЗАДАНИЕ №8

Выявить уровень функциональной подготовленности и физической работоспособности спортсмена методами PWC_{150} и PWC_{170} .

ЗАДАНИЕ №9

Составить алгоритм оценивания физического развития и физической подготовленности юных спортсменов. Охарактеризовать критерии оценки.

СД 05. Спортивная медицина

S: Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме

- : инструкций Комитета по физкультуре и спорту
- +: положения о враче лечебной физкультуры Минздравмедпрома РФ
- +: распоряжений вышестоящих должностных лиц
- +: режима работы данного учреждения

S: Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет

- +: 60 мин
- +: 50 мин
- +: 30 мин
- : 20 мин

S: Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях

с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет

- +: 10-15 мин
- +: 15-20 мин
- +: 20-25 мин

-: 25-30 мин

S: Термин "спортивная медицина" включает

- +: метод определения функционального состояния спортсменов
- +: метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях
- +: система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом
- : все перечисленное

S: Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме

- : специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов
- +: содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
- +: выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом

S: Для занятий физическим воспитанием выделяют

следующие медицинские группы

- +: сильная, ослабленная, специальная
- : основная, подготовительная, специальная
- +: физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
- +: первая - без отклонений в состоянии здоровья;

S: Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий

диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют

- +: спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов
- +: учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
- : юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- +: лица, занимающиеся массовой физкультурой

S: При гипертрофии сердца масса его у взрослого превышает

- +: 100 г
- +: 200 г
- : 350 г
- +: 600 г

S: Расширение сердца приводит

- +: к брадикардии
- : к тахикардии
- +: к снижению сердечного выброса
- : к увеличению сердечного выброса

S: Увеличение массы желудочка сердца при гипертрофии обусловлено

- +: увеличением жировых отложений
- +: увеличением количества мышечных волокон

- : увеличением размеров каждого волокна
- +: увеличением мышечной соединительной ткани

S: Ударный объем левого желудочка составляет в среднем

- +:40 мл
- +:50 мл
- : 70 мл
- +:100 мл

S: У спортсменов при больших размерах тренированного сердца ударный объем может достигать

- +:70 мл
- +:100 мл
- +:150 мл
- : 200 мл

S: Увеличение объема сердца у спортсменов обусловлено

- +:увеличением жировых отложений
- +:гипертрофией миокарда
- +: увеличением соединительной ткани
- : дилатацией сердца

СД 06. Врачебный контроль

Врачебный контроль это – ...

+а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

в) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

2. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:

- а) контроль за тренировочными нагрузками;
- б) контроль за техникой выполнения упражнений;
- +в) определение и оценка функциональных возможностей.

3. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:
- а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
 - +б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;
 - в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.
4. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?
- а) для определения состояние здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;
 - б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;
 - +в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.
5. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?
- +а) состояние здоровья;
 - +б) уровень физической подготовки;
 - в) наследственность.
6. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, не имеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности?
- +а) основной;
 - б) подготовительной;
 - в) специальной.
7. К какой медицинской группе Вы отнесете студента без отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и физической подготовленности.
- а) основной;
 - +б) подготовительной;
 - в) специальной.
8. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы.
- а) основной;
 - б) подготовительной;

+в) специальной.

9. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?

+а) после дополнительного обследования;

б) при плохом самочувствии;

в) при слабой физической подготовленности.

10. Участники соревнований, в каких видах спорта обязательно накануне старта _____ обследуются _____ дополнительно

а) борцы и боксеры;

+б) участники в марафонском беге, спортивной ходьбе и лыжном беге на 50 км;

в) спортсмены пловцы.

11. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра:

+а) к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза;

+б) к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе;

в) к соревнованиям по легкой атлетике;

г) к соревнованиям по спортивным играм.

СД 07. Допинг и антидопинговый контроль в спорте

1. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:

а) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве

б) В сети интернет

в) В журналах про спорт

2. Запрещенный список обновляется не реже, чем:

а) 1 раз в четыре года

б) 1 раз в год +

в) 1 раз в два года

3. Как часто должен спортсмен, состоящий в национальном пуле тестирования, предоставлять информацию о своем местонахождении в систему АДАМС:

а) Раз в 2 месяца

б) Раз в 4 месяца

в) Раз в 3 месяца +

4. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила:

а) Нет

б) Да +

в) Только если его включили в пул тестирования

5. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:

а) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение

б) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена +

в) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

6. Какой вид нарушения антидопинговых правил отсутствует в Кодексе:

а) Разрешенное сотрудничество +

б) Назначение или попытка назначения

в) Наличие запрещенной субстанции в пробе

7. Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена:

а) Не могут

б) Только с разрешения его законных представителей

в) Могут +

8. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача:

а) Все препараты, которые дает врач, безопасны

б) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций +

в) По медицинским показаниям можно принимать что угодно

9. Укажите действия спортсмена в случае наличия информации о нарушении антидопинговых правил или склонении персоналом спортсмена:

а) Сообщить в Национальную спортивную федерацию

б) Сообщить ответственному за антидопинговое обеспечение в регионе

в) Обратиться в РУСАДА, написав письмо или воспользовавшись анонимным разделом «Сообщите о допинге» на официальном сайте агентства +

СД 08. Физиологическая характеристика основ спортивной тренировки

1. Физические нагрузки вызывают заметные изменения в различных органах и системах: (один ответ) 1) организм адаптируется к мышечной деятельности. 2) организм не адаптируется к мышечной деятельности. 3) организм развивается. 4) организм лучше функционирует.

2. ЧСС зависит от многих факторов, (один ответ) 1) включая функциональное состояние. 2) включая положение тела. 3) включая возраст, пол. 4) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела.

3. По рекомендации ВОЗ допустимыми считаются нагрузки, (один ответ) 1) при которых ЧСС достигает 170 уд/мин. 2) при которых ЧСС достигает 190 уд/мин. 3) при которых ЧСС достигает 150 уд/мин. 4) при которых ЧСС достигает 130 уд/мин.

4. Колебания кровяного давления обусловлены (один ответ) 1) растяжимостью кровеносных сосудов. 2) пульсирующим характером кровотока. 3) высокой эластичностью и растяжимостью кровеносных сосудов. 4) пульсирующим характером кровотока и высокой эластичностью и растяжимостью кровеносных сосудов.

5. Увеличение мышечной активности приводит к усилению кровотока через сокращающиеся мышцы, (один ответ) 1) при чем местный кровоток увеличивается в 5 раз по сравнению с нормой. 2) при чем местный кровоток увеличивается в 18-20 раз по сравнению с нормой. 3) при чем местный кровоток увеличивается в 8 раз по сравнению с нормой. 4) при чем местный кровоток увеличивается в 12-15 раз по сравнению с нормой.

6. Легочная вентиляция повышается параллельно увеличению потребления кислорода, причем при максимальных нагрузках у тренированных лиц она может возрасти (один ответ) 1) в 30-35 раз по сравнению с состоянием покоя. 2) в 40-55 раз по сравнению с состоянием покоя. 3) в 20-25 раз по сравнению с состоянием покоя. 4) в 10-15 раз по сравнению с состоянием покоя.

7. При физической нагрузке расход энергии может увеличиваться (один ответ)

1) в 55-60 раз.

2) в 35-40 раз.

3) в 15-20 раз.

4) в 10 раз.

8. У высокотренированных спортсменов после максимальной (особенно соревновательной) физической нагрузки молочная кислота иногда превышает (один ответ) 1) 10 ммоль/л. 2) 30 ммоль/л. 3) 40 ммоль/л. 4) 20 ммоль/л.

9. При субмаксимальной работе потребление кислорода составляет (один ответ) 1) от 20 до 55% от уровня МПК. 2) от 50 до 75% от уровня МПК. 3) от 0 до 15% от уровня МПК. 4) от 75 до 95% от уровня МПК.

10. Во время работы максимальной мощности (один ответ) 1) отмечаются предельные сдвиги в вегетативных функциях. 2) наблюдаются большие сдвиги в вегетативных функциях. 3) не выявляются сдвиги в вегетативных функциях. 4) не отмечается предельных сдвигов в вегетативных функциях.