#####

##### Государственное автономное учреждение

##### Рязанской области «Центр спортивной подготовки»

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**профессиональной переподготовки**

**в области физической культуры и спорта**

**специальности «Тренер-преподаватель»**

**Цель**: получение компетенций, необходимых для выполнения деятельности тренера-преподавателя.

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

**Срок обучения:** 256 часов.

**Режим занятий:** 6-8 часов в день.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, дисциплин и тем | Всего, час | В том числе | Формаконтроля |
| Лекц. | Практ. | Дист.обуч. |
| 1 | **Основы законодательства Российской Федерации в области дополнительного образования** | **12** | **6** | **6** |  |  |
| 2 | **Педагогика физической культуры и спорта. Современные технологии обучения и воспитания** | **28** | **10** | **8** | **10** |  |
|  | **Естественнонаучные основы физического воспитания**  | **46** | **24** | **16** | **6** |  |
| 3 | Основы анатомии | *10* | *6* | *4* |  |  |
| 4 | Основы возрастной физиологии и морфологии | *16* | *8* | *8* |  |  |
| 5 | Основы биомеханики физических упражнений | *10* | *6* | *4* |  |  |
| 6 | Основы спортивной биохимии | *10* | *4* | *-* | *6* |  |
| 7 | **Возрастная психология.** | **24** | **8** | **16** |  |  |
| 8 | **Психология спорта** | **12** | **6** | **6** |  |  |
| 9 | **Основы теории и методики спорта** | **68** | **28** | **40** |  |  |
| 10 | **ИКТ в профессиональной деятельности педагога** | **12** | **4** | **8** |  |  |
|  | *Комплексный зачет* | **2** |  | **2** |  |  |
| 11 | **Спортивная медицина и вопросы безопасности при занятиях спортом** | **22** | **10** | **12** |  |  |
|  | *Проектная деятельность* | **24** |  |  | **24** |  |
|  | *Выпускная аттестационная работа* | **6** |  | **6** |  |  |
|  | Итого: | **256** | **96** | **120** | **40** |  |

 «21» февраля 2023 г.

##### Государственное автономное учреждение

##### Рязанской области «Центр спортивной подготовки»

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**учебного модуля «Основы законодательства РФ**

**в области дополнительного образования»**

**Цель**: получение компетенций, необходимых для выполнения нового вида педагогической деятельности. Формирование целостного представления о нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивной школы, в соответствии с требованиями ФЗ «Об образовании в РФ», ФЗ «Физическая культура и спорт» и профессионального стандарта «тренер-преподаватель».

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

**Срок обучения:** 12 часов

**Режим занятий:** 6 часов в день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование разделов, дисциплин** **и тем** | **Всего** **час** | **В том числе** |
| лекции | пр. зан. | конс. | сам. раб. |
| 1 день | Основы законодательства РФ в области дополнительного образования | 6 | 3 | 3 |  |  |
| 2 день | Основы законодательства РФ в области дополнительного образования | 6 | 3 | 3 |  |  |
|  | **Итого:** | **12** | **6** | **6** |  |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**учебного модуля «Педагогика физической культуры и спорта.**

**Современные технологии обучения и воспитания»**

**Цель модуля:** получение компетенций, необходимых для выполнения нового вида педагогической деятельности. Формирование целостного представления о педагогическом аспекте профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта, определение значения физической культуры и спорта в системе социально-культурных ценностей в обществе, рассмотрение физической культуры и спорта как важного фактора активизации личности в современном обществе.

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

**Срок обучения:** 28 часов.

**Режим занятий:** 4-8 часов в день.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование разделов и****дисциплин** | **Всего****час.** | **В том числе:** |
| лек-ции | практ. зан. | дист. | конс. | сам. раб. |
| **1 день** | Функции и компетентности деятельности тренера-преподавателя в соответствии с квалификационными характеристиками | **2** | 2 | – |  |  |  |
| Особенности организации образовательных процессов на основе системно-деятельностного подхода | **3** | 3 | – |  |  |  |
| **2 день** | Особенности организации образовательных процессов на основе системно-деятельностного подхода | **3** | – | 3 |  |  |  |
| Технологическое обеспечение процесса реализации требований Федеральных стандартов | **4** | 4 | – |  |  |  |
| **3 день** | Технологическое обеспечение процесса реализации требований Федеральных стандартов | **4** |  | 4 |  |  |  |
| Цели, задачи воспитания при занятиях спортом | **2** | 1 | 1 |  |  |  |
| **4 день** | Особенности воспитательного процесса, его принципы, средства и методы | **5** | – | – | 5 |  |  |
| **5 день** | Технологии проектирования и организации воспитания на учебно-тренировочных занятиях | **5** | – | – | 5 |  |  |
|  | **Итого:** | **28** | **10** | **8** | **10** |  |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**учебного модуля «Естественнонаучные основы**

**физического воспитания»**

**Цель**: получение профессиональных компетенций, необходимых для овладения профессионально значимыми компетенциями в области естественнонаучных основ физического воспитания.

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

**Срок обучения:** 46 часа.

**Режим занятий:** 6–8 часов в день.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование разделов и****дисциплин** | **Всего****час.** | **В том числе:** |
| **лекции** | **пр. зан.** | **дистан.** | **конс.** | **сам. раб.** |
| **1 день** | Основы анатомии | **6** | 4 | 2 | – |  |  |
| **2 день** | Основы анатомии | **4** | 2 | 2 | – |  |  |
| Основы возрастной физиологии и морфологии | **4** | 2 | 2 | – |  |  |
| **3 день** | Основы возрастной физиологии и морфологии | **8** | 4 | 4 | – |  |  |
| **4 день** | Основы возрастной физиологии и морфологии | **4** | 2 | 2 | – |  |  |
| Основы биомеханики физических упражнений | **4** | 2 | 2 | – |  |  |
| **5 день** | Основы биомеханики физических упражнений | **6** | 4 | 2 | – |  |  |
| Основы спортивной биохимии | **2** | 2 |  |  |  |  |
| **6****день** | Основы спортивной биохимии | **8** | 2 | – | 6 |  |  |
|  | **Итого:** | **46** | **24** | **16** | **6** |  |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**учебного модуля «Возрастная психология»**

**Цель:** формирование компетенций, необходимой для выполнения профессиональной педагогической деятельности тренера-преподавателя. Формирование знаний и приобретение умений по основам возрастной психологии.

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

**Срок обучения:** 24 часа

**Режим занятий:** 4-8 часов в день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование разделов и****дисциплин** | **Всего****час.** | **В том числе:** |
| **лекции** | **пр. зан.** | **дистан.** | **конс.** | **сам. раб.** |
| **1****день** | Введение в возрастную психологию | **1** | 1 | – | – |  |  |
| Теории психического развития | **1** | 1 | – | – |  |  |
| Основные закономерности и динамика психического развития | **3** | 1 | 2 | – |  |  |
| **2 день** | Психическое развитие ребенка в младенчестве и в раннем детстве | **3** | 1 | 2 | – |  |  |
| Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте | **4** | 1 | 3 | – |  |  |
| **3 день** | Психическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте | **4** | 1 | 3 | – |  |  |
| **4 день** | Психологические особенности подростка. Основные проблемы подросткового возраста. | **4** | 1 | 3 | – |  |  |
| **5 день** | Психология ранней юности. Психология зрелых возрастов и периода старения. | **4** | 1 | 3 | – |  |  |
|  | **Итого:** | **24** | **8** | **16** |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**учебного модуля «Психология спорта»**

**Цель модуля:** сформировать у слушателей систему знаний в области психологии спорта и начальных умений и навыков использования полученных знаний в педагогической деятельности.

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

**Срок обучения:** 12 часов.

**Режим занятий:** 6 часов в день.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование разделов и****дисциплин** | **Всего****час.** | **В том числе:** |
| лекц. | практ. зан. | дист. | конс. | сам. раб. |
| **1 день** | Психология физической культуры и спорта | **6** | 3 | 3 | – | – | – |
| **2****день** | Психология физической культуры и спорта | **6** | 3 | 3 | – | – | – |
|  | **Итого:** | **12** | **6** | **6** | – | – | – |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**учебного модуля «Основы теории и методики спорта»**

**Цель**: сформировать у слушателей систему знаний, необходимых для построения учебно-тренировочного и соревновательного процесса спортсменов.

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

**Срок обучения:** 68 часа.

**Режим занятий:** 6-8 часов в день.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование разделов и****дисциплин** | **Всего****час.** | **В том числе:** |
| **лекции** | **пр. зан.** | **дистан.** | **конс.** | **сам. раб.** |
| **1 день** | Общая характеристика спорта | **2** | 2 | – |  |  |  |
| Цели и задачи спортивной тренировки | **1** | 1 | – |  |  |  |
| Средства и методы спортивной тренировки | **3** | 1 | 2 |  |  |  |
| Принципы спортивной тренировки | **2** | 2 | – |  |  |  |
| **2 день** | Принципы спортивной тренировки | **4** | – | 4 |  |  |  |
| Основные стороны спортивной тренировки | **4** | 2 | 2 |  |  |  |
| **3 день** | Тренировочные и соревновательные нагрузки | **4** | 2 | 2 |  |  |  |
| Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура | **3** | 1 | 2 |  |  |  |
| **4 день** | Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) | **4** | 2 | 2 |  |  |  |
| Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) | **4** | 2 | 2 |  |  |  |
| **5 день** | Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) | **2** | – | 2 |  |  |  |
| Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) | **2** | 1 | 1 |  |  |  |
| Общие положения технологии планирования в спорте | **2** | 2 | – |  |  |  |
| Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах | **2** | 2 | – |  |  |  |
| **6****день** | Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле | **2** | 2 | – |  |  |  |
| Оперативное планирование | **1** | 1 | – |  |  |  |
| Практикум по разработке документации тренера-преподавателя | **4** | – | 4 |  |  |  |
| **7 день** | Практикум по разработке документации тренера-преподавателя | **2** | – | 2 |  |  |  |
| Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями | **2** | 1 | 1 |  |  |  |
| Контроль за состоянием подготовленности спортсмена | **2** | 1 | 1 |  |  |  |
| Контроль за факторами внешней среды | **1** | 1 | – |  |  |  |
| Учет в процессе спортивной тренировки | **1** | 1 | – |  |  |  |
| **8 день** | Учет в процессе спортивной тренировки | **2** | – | 2 |  |  |  |
| Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки | **3** | 1 | 2 |  |  |  |
| **9 день** | ВТЗ по определению спортивной пригодности | **3** | – | 3 |  |  |  |
| **10 день** | Мастер-классы по организации и проведению учебно-тренировочного занятия | **6** | – | 6 |  |  |  |
|  | **Итого:** | **68** | **28** | **40** |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

 **«ИКТ в профессиональной деятельности педагога»**

**Цель**: получение компетенций, необходимых для выполнения нового вида педагогической деятельности.

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

**Срок обучения:** 12 часов

**Режим занятий:** 6 часов в день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование разделов, дисциплин и тем** | **Всего** **час** | **В том числе** |
| **лекции** | **пр. зан.** | **дистан.** | **конс.** | **сам. раб.** |
| **1 день** | Основы работы в операционной системе Windows 10. | 2 | 1 | 1 | \_ | \_ | \_ |
| Создание и редактирование документов средствами Microsoft Word | 2 | 1 | 1 | \_ | \_ | \_ |
| **2 день** | Подготовка презентаций в среде Microsoft PowerPoint | 4 | 1 | 3 | \_ | \_ | \_ |
| **3 день** | Обработка табличных данных в Microsoft Excel | 4 | 1 | 3 | \_ | \_ | \_ |
|  | **Итого:** | **12** | **4** | **8** |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**учебного модуля «Спортивная медицина**

**и вопросы безопасности при занятиях спортом»**

**Цель модуля:** получение компетенцийв области спортивной медицины и безопасности при занятиях спортом, необходимых для осуществления слушателями новой профессиональной деятельности.

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

**Срок обучения:** 22 часа.

**Режим занятий:** 6–8 часов в день.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование разделов и****дисциплин** | **Всего****час.** | **В том числе:** |
| лек-ции | практ. зан. | дист. | конс. | сам. раб. |
| **1 день** | Влияние занятий спортом на здоровье | **3** | 1 | 2 | – |  |  |
| Определение и оценка физического развития спортсменов | **4** | 2 | 2 | – |  |  |
| **2****день** | Методы исследования основных функциональных систем организмам у спортсменов | **4** | 2 | 2 | – |  |  |
| Контроль за состоянием тренированности | **3** | 1 | 2 | – |  |  |
| **3****день** | Вопросы безопасности при занятиях спортом | **8** | 4 | 4 | – |  |  |
|  | **Итого:** | **22** | **10** | **12** |  |  |  |

##### Государственное автономное учреждение

##### Рязанской области «Центр спортивной подготовки»

**Учебная программа**

**профессиональной переподготовки**

**в области физической культуры и спорта**

**специальности «Тренер-преподаватель»**

Настоящая программа предназначена для профессиональной переподготовки специалистов, желающих получить квалификацию тренер-преподаватель.

Программа определяет базовое содержание курса переподготовки специалистов и включает в себя психолого-педагогический и предметно-методический блоки, состоящие из логически связанных модулей, охватывающих психолого-педагогические основы, теорию и практику подготовки тренера-преподавателя в избранном виде спорта.

**Цель**: получение компетенций, необходимых для выполнения деятельности тренера-преподавателя.

По окончанию курсов профессиональной переподготовки специалисты должны **знать:**

- психолого-педагогические основы деятельности тренера-преподавателя;

- цели и задачи спортивной тренировки;

- нормативные документы и законодательные акты, составляющие правовую основу деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- знать технологию организации опытно-экспериментальной работы по направлению деятельности в области физической культуры и спорта;

- современные подходы к комплексному контролю спортивной подготовки спортсмена;

- анатомо-физиологические особенности развития занимающихся по программам дополнительного образования спортивной направленности.

**уметь:**

- соотнести теоретический материал с результатами своей практической деятельности;

- реализовывать новые педагогические технологии в учебно-тренировочном процессе;

- организовывать работу с юными спортсменами по программам дополнительного образования: общеразвивающим и программам спортивной подготовки;

- осуществлять врачебно-педагогический контроль в тренировочном процессе;

- осуществлять планирование учебного материала в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки (по видам спорта);

- определять уровень физического и психического здоровья, физического развития, физической подготовленности занимающихся.

В соответствии с квалификационной характеристикой тренер-преподаватель должен знать:

* приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
* законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность;
* Конвенцию о правах ребенка;
* возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену;
* особенности физического развития обучающихся, воспитанников разного возраста;
* методы спортивной подготовки обучающихся, воспитанников и их оздоровления;
* современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода, основы работы с персональным компьютером, с электронной почтой и браузерами; мультимедийным оборудованием;
* методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, из заменяющими), коллегами по работе;
* технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
* технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов и т.п.;
* правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

**Используемые формы контроля**

* В курсовой подготовке используются такие формы контроля, как текущий контроль после каждого выполненного слушателем самостоятельного задания, рефлексивная оценка слушателями своих действий и их результатов.
* Обучение слушателей по данной программе обеспечено раздаточными учебно-методическими материалами, компьютерной техникой и способствует достижению планируемых результатов освоения дополнительной профессиональной программы всеми слушателями.

**Модуль 1. Основы законодательства РФ в области дополнительного образования.**

Нормативно-правовая основа, регулирующая деятельность спортивных школ: Закон об образовании в РФ (от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ); ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; ФЗ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в 2022 году); Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999); Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения РФ № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Модуль 2. «Педагогика физической культуры и спорта. Современные технологии обучения и воспитания»**

**Тема 1. Функции и компетентности деятельности тренера-преподавателя в соответствии с квалификационными характеристиками**

Компетентностный подход к подготовке педагогов. Должностные обязанности тренера-преподавателя. Требования к квалификации. Авторитет спортивного педагога. Проектировочные и конструктивные способности. Организаторские и коммуникативные способности. Гностические способности спортивного педагога и потребность его в непрерывном образовательном самосовершенствовании. Педагогическое творчество. Педагогическое общение.

**Тема 2. Особенности организации образовательных процессов на основе системно-деятельностного подхода**

Понятие системно-деятельностного подхода и особенности его реализации в общеобразовательных организациях. Роль тренера и спортсмена в учебно-тренировочной деятельности. Сотрудничество тренера и спортсменов в учебно-тренировочной деятельности. Основные понятия дидактики физической культуры и спорта. Принципы и методы обучения. Алгоритмы проектирования и организации учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями системно-деятельностного подхода.

**Тема 3. Технологическое обеспечение процесса реализации требований Федеральных стандартов**

Уровни усвоения и типы ориентировочных основ действий. Алгоритмы организации образовательных процессов, обеспечивающих реализацию требований Федеральных стандартов спортивной подготовки. Современные технологии обучения. Тренинг по отработке умений проектировать занятия отвечающих требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Тема 4. Цели, задачи воспитания при занятиях спортом**

Необходимость воспитания при занятиях спортом. Умственное воспитание и его значение для успеха в спорте. Связь спортивной подготовки с нравственным воспитанием. Понятие спортивной этики. Воспитание трудолюбия. Задачи эстетического воспитания и спорт.

**Тема 5. Особенности воспитательного процесса, его принципы, средства и методы**

Особенности и сложности воспитательного процесса. Группа принципов, характеризующих содержательную сторону воспитательного процесса. Группа принципов, определяющих условия, в которых следует проводить воспитание. Средства воспитания, используемые в спортивной деятельности. Выбор методов воспитания в решении воспитательных задач. Побуждение (поощрение) и торможение (наказание) как методы управления поведением.

**Тема 6. Технологии проектирования и организации воспитания на учебно-тренировочных занятиях**

Воспитание – объективная потребность тренера. Руководство учебно-воспитательным, тренировочным процессом и уровни педагогического мастерства. Составление плана воспитательной работы. Ведение личных дневников воспитанниками. Руководство самовоспитанием. Воспитание дисциплины и пути преодоления недисциплинированности на занятиях. Технологии воспитания на основе системного подхода (Л.И. Новикова, В.А. Караковский, Н.Л. Селиванова). Воспитание в процессе обучения: планирование воспитательных целей занятия (Ю.К. Бабанский). Спортивный коллектив, его особенности и условия формирования. Технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов.

**Вопросы для контроля**

1. Функции и компетентности тренера-преподавателя в соответствии с квалификационными характеристиками.
2. На чем основан авторитет спортивного педагога.
3. Раскрыть последовательно содержание специальных способностей: проектировочных и конструктивных, организаторских, коммуникативных, гностических.
4. Особенности организации образовательных процессов на основе системно-деятельностного подхода.
5. Раскрыть сущность принципа воспитывающего и развивающего обучения.
6. Показать взаимосвязь всех принципов на примере обучения в избранном виде спорта.
7. Указать положительные возможности и недостатки объяснительно-иллюстративного и репродуктивного методов.
8. Объяснить особенность и ценность проблемного метода.
9. Уровни усвоения и типы ориентировочных основ действий.
10. Алгоритмы организации образовательных процессов, обеспечивающих реализацию требований Федеральных стандартов спортивной подготовки.
11. Обосновать необходимость воспитания занимающихся спортом, и почему в этом заинтересован сам тренер.
12. Перечислить цели воспитания и раскрыть их гуманную направленность.
13. Обосновать заинтересованность спортивного педагога в решении задач умственного, нравственного и трудового воспитания.
14. Раскрыть содержание спортивной этики.
15. Перечислить, чем обусловлены сложности и особенности воспитательного процесса.
16. Почему воспитание обязательно должно сочетаться с самовоспитанием.
17. Дать определение принципам воспитания и обосновать важность их реализации в спортивной деятельности для успешного воспитания.
18. Раскрыть содержание каждого принципа и привести два примера их реализации на занятиях избранным видом спорта.
19. Чем руководствуется спортивный педагог при выборе средств, и с какой целью он может их использовать в учебно-воспитательном процессе.
20. Выбор методов воспитания в решении воспитательных задач.
21. Как меняются цели воспитания по мере взросления и роста занимающихся.
22. Как составляется план воспитательной работы.
23. В чем заключается поэтапное руководство самовоспитанием занимающихся.
24. Перечислить наиболее часто встречающиеся причины, приводящие к нарушениям дисциплины и раскрыть пути их преодоления.
25. Кейс технологии в обучении.

**Модуль 3 «Естественнонаучные основы физического воспитания»**

**Блок 1. Основы анатомии.**

Внутренние органы грудной клетки (трахея, бронхи, легкие, пищевод, вилочковая железа и сердце, грудную и брюшную полости разделяет диафрагма). Внутренние органы брюшной полости. Строение и функции головы человека. Структура и функции клетки. Деление клетки. Кожа человека. Строение соединительной ткани. Строение мышечной, эпителиальной и нервной ткани. Строение скелета человека. Строение суставов и связок. Типы костей.

**Вопросы для контроля:**

1. Что изучает анатомия?
2. Перечислите внутренние органы грудной клетки.
3. Перечислите внутренние органы брюшной полости.
4. Укажите основные функции скелета человека (выберите правильный ответ).

А. Кроветворная.

Б. Опорная.

В. Защитная.

Г. Локомоторная.

1. Что является структурной единицей кости? (Выберите правильный ответ).

А. Оссеин.

Б. Остеон.

В. Красный костный мозг.

Г. Остеоцит.

1. Укажите основные части черепа.
2. Укажите основные функции клетки.
3. Как происходит деление клетки?
4. Строение кожи человека и ее основная функция.
5. Какие органы составляют опорно-двигательную систему? (Выберите правильный ответ).

А. Суставы

Б. Сердце

 В. Кости

 Г. Мышцы

11. Мозговой отдел скелета головы образован (выберите правильный ответ):

А. Скуловой костью

Б. Затылочной костью

В. Лобной костью

Г. Теменной костью

12. Установите последовательность расположения отделов позвоночника:

А. Крестцовый

Б. Шейный

В. Грудной

Г. Копчиковый

Д. Поясничный

13. К скелету верхней конечности относятся ……………….

14. К скелету нижней конечности относятся ………………..

15. Кости состоят из ткани (выберите правильный ответ):

А. Эпителиальной

Б. Мышечной

В. Нервной

Г. Соединительной

**Блок 2. Основы возрастной физиологии и морфологии.**

Скелет и соединение костей. Скелет и соединение костей туловища. Скелет и соединение костей верхней конечности. Скелет и соединение костей нижней конечности. Функциональные группы мышц верхней конечности. Функциональные группы мышц нижней конечности. Функциональные группы мышц туловища. Мышцы в движениях шеи и головы. Учение о нервной системе и анализаторах. Учение о внутренностях. Учение о положениях человеческого тела. Анатомическая характеристика положений тела. Учение о движениях человеческого тела. Анатомическая характеристика движений тела. Основные закономерности индивидуального развития человека. Понятие роста и развития. Морфологические аспекты адаптаций к условиям спортивной деятельности ребенка, подростка и взрослого человека.

**Вопросы для контроля:**

1. Значение возрастной морфологии в теории и практике физической культуры и спорта.
2. Основные закономерности индивидуального развития человека. Понятие роста и развития.
3. Возрастные изменения скелета и отдельных костей человека. Влияние физических упражнений на развитие костной системы.
4. Возрастные изменения мышц человека. Влияние физических упражнений на развитие мышечной системы.
5. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы: морфологические и функциональные изменения. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы.
6. Возрастные изменения дыхательной системы: морфологические и функциональные изменения. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы.
7. Возрастные изменения крови: морфологические и функциональные изменения. Влияние физических упражнений на систему крови и ее физиометрические показатели.
8. Возрастные изменения эндокринной системы. Влияние физических упражнений на железы внутренней секреции.
9. Возрастные преобразования обмена веществ и энергии.
10. Возрастные изменения центральной нервной системы.
11. Возрастные изменения нервной высшей деятельности.
12. Возрастные изменения пищеварительной системы.
13. Морфологические аспекты адаптаций к условиям спортивной деятельности ребенка, подростка и взрослого человека.

**Блок 3. Основы биомеханики физических упражнений.**

Биомеханика: общая, дифференциальная и частная. Биомеханика двигательных действий как систем целенаправленных движений. Анализ двигательной деятельности (биомеханический анализ). Критерии оптимальности двигательной деятельности. Идеи и методы оптимизации двигательной деятельности, функционального и системно-структурного подходов, автоматизированного контроля за технико-тактическим мастерством, моделирования техники и тактики.

**Вопросы для контроля:**

1. Что изучает биомеханика?

2. В чем различия между такими понятиями, как “движение”, “двигательное действие” и “двигательная деятельность”?

3. Перечислите основные этапы биомеханического анализа.

4. Что такое оптимизация двигательной деятельности?

5. Какие критерии оптимальности двигательной деятельности вам известны?

6. В чем заключается главное отличие функционального подхода от системно-структурного?

7. Приведите примеры ситуаций из практики физического воспитания и спорта, когда необходимо биомеханическое обоснование:

а) техники двигательных действий;

б) тактики двигательной деятельности.

8. Решите кроссворд (рис. 1).

****

**Рис. 1. Кроссворд по теме «Основы биомеханики физических упражнений»**

**По горизонтали:** 1. Основоположник отечественной биомеханической школы. 2. Наука о двигательных возможностях и двигательной деятельности человека и животных. 3. Критерий оптимальности.  4. Автор первой книги по биомеханике.

**По вертикали:** 1. Способ взаимосвязи между элементами системы. 2. Раздел биомеханики, изучающий внешнюю картину движений. 3. Критерий оптимальности.

**Блок 4. Основы спортивной биохимии (дистанционное обучение).**

Общая характеристика **химического состава организма. Общая характеристика обмена веществ. Ферментативный катализ. Биологическое окисление. Обмен углеводов. Обмен жиров. Обмен нуклеиновых кислот. Обмен белков. Водно-минеральный обмен. Витамины. Гормоны. Биохимия крови. Биохимия почек и мочи. Строение и химический состав мышц. Молекулярные механизмы мышечного сокращения и расслабления. Биоэнергетика мышечной деятельности. Молекулярные механизмы утомления. Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Биохимические основы двигательных качеств спортсмена.** Биохимические основы развития физических качеств. **Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе. Биохимические основы питания. Биохимический контроль в спорте.**

*1.* ***Химические реакции, составляющие основу обмена веществ и метаболизма. Катаболические и анаболические реакции.***

*2.* ***Анаэробные и аэробные механизмы энергообеспечения. Общая характеристика механизмов энергообразования при физических нагрузках.*** Ресинтез АТФ может осуществляться в реакциях, протекающих без участия кислорода (анаэробные механизмы) или с участием вдыхаемого кислорода (аэробный механизм). В обычных условиях ресинтез АТФ в тканях происходит преимущественно аэробно, а при напряженной мышечной деятельности, когда доставка кислорода к мышцам затруднена, в тканях усиливаются и анаэробные механизмы ресинтеза АТФ. Три вида анаэробных и один аэробный путь ресинтеза АТФ.

Сравнительная характеристика креатинфосфокиназного, гликолитического и аэробного механизмов энергообеспечения мышечной деятельности

***3. Биоэнергетика мышечной деятельности.*** Теплота, выделяемая мышцей, и энергетический метаболизм. **Вопросы для контроля:**

1. Углеводы, классификация и номенклатура.

2. Структура и свойства основных представителей моносахаридов и полисахаридов.

3. Биологическая роль липидов. Классификация и номенклатура липидов, их структура и свойства.

4. Жирные кислоты, их классификация и номенклатура. Незаменимые жирные кислоты.

5. Роль белков в организме человека.

6. Аминокислоты, их физико-химические свойства и классификация. Заменимые и незаменимые аминокислоты.

7. Способы связи аминокислот в белке. Первичная, вторичная, третичная и четверичная структура белков.

8. Физико-химические свойства белков. Денатурация белков. Глобулярные и фибрилляторные белки.

9. Пуриновые и пиримидиновые основания. Нуклеозиды и нуклеотиды.

10.Ферменты. Классификация и номенклатура.

11.Химическая природа ферментов их функциональные группы: коферменты, апоферменты.

12.Активный центр ферментов. Роль металлов в функционировании ферментов.

13.Основные представления о генетики ферментативных процессов. Особенности ферментативного катализа.

14.Специфичность действия фермента. Влияние различных факторов среды на ферментативные процессы (температуры, концентрации водородных ионов). Влияние ингибиторов и активаторов на ферментативную активность.

15.Принципы регуляции ферментативных процессов в клетке. Локализация ферментов в клетке и изоферменты.

16.Макроэргические соединения. АТФ.

17.Окислительные фосфорилирование. Энергетическая функция митохондрий.

18.Гликолиз.

**Модуль 4. Возрастная психология**

**Тема 1. Введение в возрастную психологию**

Предмет и задачи психологии развития, возрастной психологии. Теоретические и практические разделы психологии развития: психология дошкольника, психология младшего школьника, психология подростка, психология юности, психология взрослого человека, геронтопсихология. Их разработанность и значение.

Методы психологии развития как науки. Особенности использования методов наблюдения и эксперимента в возрастной психологии. Анкетные обследования, их особенности и значение. «Близнецовый метод», его значение. «Психология жизненного пути» как предельный вариант констатирующей стратегии. Проблемы и перспективы развития. Значение кросскультурных исследований для решения задач возрастной психологии.

Связь психологии развития с другими психологическими дисциплинами. Междисциплинарный подход как условие соответственного понимания проблем психического и личностного развития. Методологические подходы к определению условий и движущих сил психического и личностного развития в онтогенезе. Проблема изучения психического развития и поведения развивающегося человека в теоретических работах отечественных и зарубежных психологов.

**Тема 2. Теории психического развития**

Биогенетические (Ст. Холл, К. Бюлер) и социогенетические концепции (Дж. Уотсон, Эд. Торндайк, Б. Скиннер). Психоаналитические теории детского развития (З.Фрейд, А.Фрейд, М.Клейн). Теория развития интеллекта Ж. Пиаже. Онтогенез психического развития по Дж. Брунеру. Периодизация нравственного развития по Л. Колбергу. Механистическое понимание процесса психического развития как процесс адаптации к окружающей среде в бихевиоризме (Дж. Уотсон, Э. Торндайк), необихевиоризм (Б. Скиннер). Классические представители теории конвергенции двух факторов (В. Штерн, А. Анастази). Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс).

Культурно-историческая теория развития высших психических функций Л.С. Выготского.

**Тема 3. Основные закономерности и динамика психического развития**

Движущие силы, условия и факторы развития. Понятие движущих сил психического развития как проявление диалектического характера этого процесса. Взаимоотношения условий, источников и движущих сил психического развития ребенка в реальном процессе развития.

Биологические факторы развития. Зависимость развития от уровня биологической зрелости организма. Социальное в развитии психики. Эффект социализации. Изменение социальных ролей в течение жизни. Влияние среды на биологическое развитие организма. Взаимодействие биологического и социального факторов. Индивидуальные различия. Различные точки зрения по вопросу о соотношении генотипичных и средовых влияний на развитие.

Требования к критерию и принципы построения возрастной периодизации, выдвинутые Л.С. Выготским. Теория культурно-исторического развития психики Л.С. Выготского. Социально-опосредованный характер психического развития человека. Соотношение развития и обучения. Ведущая роль обучения в психическом развитии. Понятие «зона ближайшего развития». Его общетеоретический и конкретно-психологический смысл.

Роль деятельности в психическом развитии ребенка. Понятие ведущей деятельности. Смена ведущих типов деятельности. Множественность видов деятельности.

Проблема периодизации психического развития в работах Д.Б. Эльконина.

Понятие «возраст», «социальная ситуация развития». Понимание и значение кризисов в психическом развитии ребенка. Периодизация психического развития, периоды развития человека и основные типы его деятельности. Непрерывность и дискретность процесса развития. Стадиальность процесса развития. Выделение критических периодов, эпох, фаз в развитии. Проблема акселерации психического развития. Современное состояние проблемы периодизации в психологии, перспективы развития.

Особенности развития на разных этапах онтогенеза (М.И. Лисина). Проблема возраста и возрастной периодизации психического развития. Значение кризисов в психическом развитии.

**Тема 4. Психическое развитие ребенка в младенчестве и в раннем детстве**

Общая характеристика новорожденности. Особенности перехода от пренатального к постнатальному детству. Особенности ВНД младенца. Характер ранних реакций. Безусловные рефлексы младенца: пищевые, оборонительные, ориентировочные. Рефлесы-атавизмы. Ранние условные рефлексы.

«Комплекс оживления» как основное новообразование периода раннего младенчества. Условия возникновения, структура и генезис. Его назначение для психического развития ребенка. Проблема депривации.

Основные закономерности развития сенсорных процессов в младенческом возрасте. Особенности соотношения развития сенсорики и моторики в период раннего и позднего младенчества. Формирование зрительного и слухового восприятия в процессе развития форм общения ребенка со взрослым.

Развитие мануальных движений, развитие хватания. Стадии развития манипуляций с предметом в младенческом возрасте. Подготовительный период в развитии речи. Значение эмоционального общения со взрослым и опосредованных форм общения по поводу предмета для развития речи ребенка. Особенности развития предпосылок к пассивной речи. Особенности развития предпосылок активной речи (гуканье, гуление, лепет).

Возникновение и развитие памяти в младенческом возрасте. Психологические особенности младенца к концу первого года жизни. Понятие о кризисе одного года. Факторы, определяющие индивидуальные различия в ходе развития младенца.

Общая характеристика условий психического развития в раннем детстве. Усложнение видов деятельности ребенка и форм его общения с окружающими людьми. Предметная деятельность – ведущая деятельность ребенка раннего возраста. Основные закономерности и стадии развития предметных действий в раннем возрасте.

Характеристика игровой деятельности в раннем возрасте. Этапы развития игровой деятельности.

Основные закономерности развития восприятия. Ранние формы наглядно-действенного мышления. Особенности и закономерности развития первых детских обобщений и суждений. Развитие речи. Особенности развития пассивной речи ребенка. Особенности развития активной речи ребенка, период овладения речью – ее семантической, лексической, фонематической, грамматической сторонами.

Развитие памяти в раннем детстве. Особенности развития эмоций и высших чувств. Начальные формы развития личности ребенка раннего возраста. Общая характеристика психологических особенностей ребенка раннего возраста. Индивидуальные и половые различия в поведении. Понятие о «кризисе трех лет».

**Тема 5. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте**

Общая характеристика условий психического развития в дошкольном возрасте, особенности развития видов деятельности и форм общения со взрослыми и сверстниками. Игра как ведущая деятельность дошкольника. Проблема игровой деятельности в отечественной психологии. Значение игры для психического развития и формирования личности ребенка. Сюжетно-ролевые игры и игры с правилами.

Другие виды деятельности дошкольника. Изобразительная деятельность; конструктивная деятельность. Элементы труда и учения. Их роль в развитии познавательных процессов и личности дошкольника. Формирование детского коллектива и его роль в развитии личности ребенка.

Развитие ощущений и восприятий у дошкольника. Зависимость развития восприятия от видов деятельности ребенка. Проблема сенсорного воспитания. Значение целенаправленного формирования сенсорных процессов для психического развития ребенка (А.В. Запорожец, В.П. Зинченко, Л.А. Венгер).

Развитие мышления дошкольника. Взаимодействие видов мышления в дошкольном возрасте. Особенности развития наглядно-действенного мышления. Наглядно-образное мышление как основное новообразование дошкольного возраста. Развитие рассуждающего мышления у дошкольника. Особенности его обобщений и суждений. Проблема формирования умственных действий и понятий.

Развитие памяти. Проблема формирования произвольной и опосредованной памяти. Соотношение непроизвольной и произвольной памяти. Особенности внимания. Соотношение непроизвольного и произвольного внимания.

Развитие речи как средства общения, познания и регулирования поведения дошкольника. Проблема овладения формами и функциями речи в разных видах деятельности дошкольника.

Развитие воли. Виды деятельности и личностные новообразования в дошкольном возрасте. Возникновение простейших форм общественных мотивов поведения. Установление иерархии мотивов.

Развитие эмоций. Особенности развития нравственных, эстетических и интеллектуальных чувств. Формирование характера и способностей. Индивидуальные и половые различия в поведении. Особенности ребенка шести лет.

Понятие «готовность к школе». Педагогический и психологический подходы к проблеме. Основные аспекты готовности к школе: интеллектуальный, эмоциональный, социальный. Выделение параметров готовности к школе. Психофизиологическая готовность ребенка к школе. Мотивационная готовность к школе. Произвольность поведения и ее роль в подготовке ребенка к школе. Проблема подготовки ребенка к школе. Диагностика готовности к школе. Влияние готовности к школе на успешность адаптации первоклассников. Понятие о «кризисе семи лет».

**Тема 6. Психическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте.**

Общие условия развития в младшем школьном возрасте. Учебная деятельность как ведущая. Структура и общие закономерности формирования учебной деятельности. Развитие мотивов учения. Формирование системы отношений к школе, учителю, учебным обязанностям. Динамика изменений отношений к учению на протяжении младшего школьного возраста.

Место других видов деятельности в психическом развитии младшего школьника (игра, спорт, изобразительная деятельность, музыкальная деятельность, трудовая деятельность).

Социальная жизнь младшего школьника. Особенности общения со сверстниками. Психология отношений внутри классного коллектива и вне его. Индивидуальные и половые различия в поведении.

Содержание обучения как основного источника умственного развития в школьном возрасте. Возрастные особенности и возрастные возможности усвоения знаний. Проблема интеллектуализации психических процессов, их осознания и произвольности. Особенности развития речи в младшем школьном возрасте.

Особенности восприятия и внимания. Развитие наблюдательности. Память младшего школьника, пути повышения ее эффективности. Особенности развития воображения.

Развитие личности младшего школьника. Формирование потребностно-мотивационной сферы. Особенности развития эмоционально-волевой сферы. Развитие характера. Начальные формы рефлексии; формирование самооценки в связи с развитием учебной деятельности. Особенности усвоения моральных норм и правил поведения.

**Тема 7. Психологические особенности подростка. Основные проблемы подросткового возраста**

Проблема «кризиса подросткового возраста». Анатомо-физиологические и психологические предпосылки перехода к подростковому возрасту. Индивидуальные и половые различия в темпах и характере физического, умственного и социального развития подростков.

Проблема ведущей деятельности подростка. «Чувство взрослости» как основное новообразование подросткового возраста, его виды. Коллектив сверстников и взаимодействие в нем как моделирование отношений взрослых членов общества. Своеобразие структуры коллектива и отношений подростков в связи с половыми различиями. Дружба подростков. Особенности ее развития. Становление нового типа взаимоотношений со взрослыми.

Учебная деятельность подростков. Формирование познавательных и общественных интересов и мотивов поведения. Учебные и внеучебные интересы. Новая система требований к учителю. Избирательное отношение к учебным предметам. Проблема формирования профессиональной направленности. Трудовая деятельность, ее значение для формирования личности школьника. Развитие творческой активности подростка. Формирование личности в подростковом возрасте. Нравственные убеждения и их формирование. Развитие оценочного отношения и их формирование. Развитие оценочного отношения к взрослым и их сверстникам. Негативные установки и причины их возникновения. Начало развития самосознания. Проблема оценки и самооценки. Уровень притязаний подростка. Возникновение внутренней жизни как особой сферы. Возникновение идеалов как воплощение уровня притязаний.

Развитие аффективно-потребностной сферы. Обострение потребности в общении, самоутверждении и признании. Особенности развития характера. Развитие воли и стремления к самовоспитанию и самосовершенствованию. Развитие чувств. Особенности их переживания и выражения. Формирование структуры мотивационной сферы. Формирование направленности личности, умения делать нравственный выбор к концу подросткового возраста.

Опосредованность, осознанность и произвольность как основные показатели развития познавательных процессов. Восприятие и развитие наблюдательности. Овладение способами организации памяти. Развитие творческого воображения. Дальнейшие успехи в развитии функций и форм речи. Основные предпосылки перехода к юношескому возрасту.

**Тема 8. Психология ранней юности. Психология зрелых возрастов и периода старения**

Проблема перехода от подросткового к юношескому возрасту в отечественной и зарубежной психологии. Анатомо-физиологические и психологические предпосылки перехода. Проблема ведущей деятельности. Профессиональная направленность как ведущее новообразование юношеского возраста. Психологические особенности выбора профессии. Учебная деятельность в юношеском возрасте. Роль общественного труда в формировании личности юноши и девушки. Развитие потребности в общественной жизни и формы участия юношества в общественных организациях.

Индивидуальные различия в темпах и характере физического, умственного и социального развития. Психологический склад юноши и девушки, общие и отличительные черты. Любовь в юношеском возрасте. Развитие самосознания и образа «Я». Оценка юноши коллективом и его самооценка. Мотивы и ценностные ориентации. Особенности эмоциональной жизни. Мечты и идеалы в юношеском возрасте. Формирование эстетических чувств и вкусов. Формирование воли. Развитие творческой активности как выражение потребности самовыражения.

Особенности мышления и условия его воспитания. Пути развития научного мировоззрения. Формирование научных и эстетических убеждений, социальных и эстетических норм.

Общие условия перехода к зрелости. Социальное значение периода зрелости. Общественно-полезный труд как ведущая деятельность зрелого возраста. Особенности познавательной деятельности в период зрелости. Особенности развития психических процессов. Возможности обучения в период зрелости. Формы и методы обучения взрослого. Особенности социальной активности в период зрелости. Формы участия в общественной жизни. Типы коллективов взрослых: семья, производственные коллективы и пр. значение собственной активности в профессиональной деятельности для развития человека как личности, субъекта деятельности и индивидуальности. Индивидуальные и половые различия в характере физического, умственного и социального развития. Периодизация периода зрелости. Проблема кризиса зрелого возраста.

Биологические и социальные критерии и факторы старения. Историческая изменчивость социальной оценки старения и старости. Периодизация старения. Психические изменения в старости и роль психологического фактора в процессе старения. Профилактика старения. Проблема трудовой деятельности в старости, ее возможности и ее значение для сохранения нормальной жизнедеятельности и долголетия. Значение общественных интересов в формировании деятельной старости. Влияние истории жизненного пути личности на процесс старения. Компенсаторные механизмы в период старения. Проблема долголетия и жизнеспособности. Факторы долголетия. Старость как социальная проблема.

**Модуль 5. Психология спорта**

Основные характеристики состояний человека. Мотивация в структуре учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний в спорте. Предстартовые состояния. Компоненты оптимального боевого состояния. Взаимосвязь между эмоциями и функциями систем организма. Пульс. Наши регуляторы. Мысли перед стартом. Психические состояния в тренировочной деятельности спортсменов.

Слово в регуляции психических состояний. Техника выполнения релаксационных упражнений. Техника выполнения концентрационных упражнений. Техника выполнения дыхательных упражнений.

Содержание обучения психической саморегуляции в процессе многолетней подготовки. Использование психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на этапе начальной спортивной специализации. Использование психотехник при обучении психической саморегуляции на этапе спортивного совершенствования. Психологическая помощь спортсменам в условиях соревнований. Психодиагностика состояний и свойств личности.

**Вопросы для контроля**

1. Основные характеристики состояний человека.
2. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний в физическом воспитании.
3. Предстартовые состояния. Регуляция и саморегуляция предстартового состояния.
4. Психические состояния в тренировочной деятельности спортсменов.
5. Слово в регуляции психических состояний.
6. Техника выполнения релаксационных и концентрационных упражнений.
7. Техника выполнения дыхательных упражнений.
8. Спортивное соревнование как соперничество. Специфика соревновательной деятельности в спорте.
9. Интуиция в соревновательной деятельности.
10. Мотивация в структуре тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.
11. Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.
12. Поведение спортсменов в различных соревновательных состояниях.
13. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям.
14. Психодиагностика состояний и свойств личности.

**Модуль 6. Основы теории и методики спорта**

**Тема 1. Общая характеристика спорта**

Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития.

**Тема 2. Основы спортивной тренировки**

Определение понятий «спортивная тренировка», «физическая подготовка», «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки (избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные). Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические методы). Для обучения спортивной техники методыстрого регламентированного упражнения: целостно-конструктивные и расчлененно-конструктивные. Методы направленные преимущественно на совершенство­вание физических качеств - непрерывные и интервальные. Принципы спортивной тренировки (единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, волнообразностъ динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса и др.). Основные стороны спортивной тренировки (физическая, техническая, тактическая, психологическая). Тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Тема 3. Основы построения процесса спортивной подготовки**

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Методические положения, на основе которых строится многолетний процесс тренировки и соревнований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- целевая направленность по отношению к высшему спортив­ному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сто­рон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми;

- одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Закономерности развития спортивной формы. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Особенности построения тренировочных мезоциклов для женщин. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

**Тема 4. Технология планирования в спорте**

Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Технология планирования индивидуального плана спортивной подготовки. Оперативное планирование.

**Практикум по разработке документации тренера-преподавателя.**

Разработка программ: общеразвивающих, предпрофессиональных и спортивной подготовки, индивидуальных и учебных планов на год занятий, в соответствии с ФГТ и стандартами спортивной подготовки (по видам спорта).

**Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена**

Понятие «комплексный контроль». Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Два направления контроля за соревновательными воздействиями: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена (оценка специальной физической подготовленности; оценка технико-тактической подготовленности; оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях). Контроль за факторами внешней среды (климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям: температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление; состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс: их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу; качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений; поведение зрителей (фактор своего и чужого поля); социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов; объективность судейства; продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов). Учет в процессе спортивной тренировки (этапный, предварительный, текущий, оперативный). Основные документы учета в спортивной школе в соответствие с требованиями ФГТ и Федеральными стандартами спортивной подготовки (по видам спорта).

**Тема 6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

Определение понятий «спортивный отбор», «спортивная ориентация». Основные задачи первого этапа спортивного отбора. Основные задачи второго этапа спортивного отбора. Основные задачи третьего этапа спортивного отбора. Основные задачи четвертого этапа спортивного отбора. Определение спортивной пригодности.

**7. ВТЗ по определению спортивной пригодности.**

ВТЗ по определению спортивной пригодности тренерами-преподавателями организаций дополнительного образования.

**8. Мастер-классы по организации и проведению учебно-тренировочного занятия.**

Мастер-классы по организации и проведению учебно-тренировочного занятия тренерами-преподавателями и педагогами дополнительного образования по видам спорта (лучшими специалистами региона).

**9. Консультации.**

**10. Проектная деятельность**

Выполнение итоговой аттестационной работы.

**Вопросы для контроля (по вариантам):**

***Вариант № 1***

**Текст задания:** ***проблемная ситуация*** (методика развития силовых способностей).

Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является ***проблема выбора величины внешнего сопротивления*** (отягощения). Задачей тренировки является воспитание у спортсменов абсолютной силы.

Для решения данной задачи ***тренер применил следующую методику***: 1) основное средство – *упражнение строго регламентированного характера;* 2) непредельный вес отягощения; темп выполнения упражнения – *средний*; в одном подходе –

*максимальное количество повторений упражнения.*

Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования тренер обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости выросли.

***Задание 1.*** Определить методическую ошибку тренера.

***Задание 2.*** Устранить ошибки, обнаруженные Вами в данной методике. Дать обоснование правильности своего ответа.

***Задание* 3.** Составьте методику воспитания силовых способностей на отдельное тренировочное занятие (на примере избранного вида спорта).

*Методика выполнения задания №3:* 1) *определить* средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) *распределить* их в методически правильной последовательности; 3*) указать* вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения; дозировку; время отдыха между упражнениями; методы развития силовых способностей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Вес отягощения (% от макс.) | Дозировка | Время отдыха | Методы развития силовых способностей |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |

***Вариант № 2***

**Текст задания:**сделайте графическое помесячное распределение часов в годичном плане подготовки спортсменов в избранном виде спорта для группы начальной подготовки 2-го года обучения.

*Методика выполнения задания:* заполнить предложенную таблицу по следующим требованиям: 1) определить основные средства тренировки по поставленным задачам; 2) сделать помесячное распределение часов в годичном плане подготовки по отведённому времени для данной группы обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стороны спортивной тренировки | Основные средства тренировки |  | Месяцы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировочных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество дней соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Задание 1.*** Определить основные задачи и преимущественную направленность тренировочного процесса

***Задание 2.*** Представить и обосновать соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле на данном этапе подготовке.

***Задание 3.*** Перечислить методические положения, на которых строится многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена.

***Вариант № 3***

**Текст задания:** ***проблемная ситуация*** (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является - преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным число повторений.

Для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение непредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и около - предельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1-3 раза.

Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у тренеров «А» и «Б». Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

***Задание 1.*** Определите и обоснуйте, чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся.

***Задание 2.*** Как можно объяснить, что использование методики работы с около предельными и предельными отягощениями даёт лучший эффект воспитания собственно-силовых способностей, чем использование непредельных отягощений с предельным числом повторений.

***Задание 3.*** Составьте методику воспитания собственно-силовых способностей на отдельное тренировочное занятие (на примере избранного вида спорта).

*Методика выполнения задания №3:* 1)определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3)указать вес отягощения (% от максимума), дозировку, время отдыха между упражнениями, методику воспитания собственно-силовых способностей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнение) | Вес отягощения (% от макс.) | Дозировка | Время отдыха | Методы воспитания собственно-силовых способностей |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***Вариант № 4***

**Текст задания:** ***проблемная ситуация*** (методика воспитания быстроты).

В методике воспитания быстроты, применяемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой стороны – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и, вследствие этого, к стабилизации параметров движения. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости – главная причина, мешающая дальнейшему повышению скоростных возможностей.

***Задание 1***. Определить причины возникновения скоростного барьера.

***Задание 2.*** Дать рекомендации по предупреждению возникновения скоростного барьера.

***Задание 3.*** Составьте методику воспитания быстроты движений на отдельное тренировочное занятие (на примере избранного вида спорта).

*Методика выполнения задания 3*: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решения данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методику развития быстроты движений.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Длительность выполнения | Дозировка | Время отдыха | Методы развития быстроты движения |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |

***Вариант №* 5.**

**Текст задания: *проблемная ситуация*** (методика развития гибкости).

Одним из основных методических направлений в методике для развития и совершенствования гибкости является использование упражнений на растягивание динамического характера с многократным повторением.

В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания гибкости тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение активных упражнений на растягивание, с большой амплитудой 2 раза в неделю, на двух других тренировках использовал упражнения на развитие силовых способностей с большой нагрузкой. Тренер «Б» использовал в основе своей методики одновременно активные и пассивные упражнения на растягивание с максимальной амплитудой (до легких болевых ощущений) на каждом тренировочном занятии. При этом одновременно используя и силовые упражнения.

Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у тренеров «А» и «Б». Показатели прироста гибкости занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

**Задание 1.** Определите и обоснуйте, чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся.

**Задание 2.** Как можно объяснить, что использование одновременно силовых упражнений и упражнений на растягивание дает лучший эффект для развития гибкости.

**Задание 3.** Составьте методику развития гибкости на отдельное тренировочное занятие (на примере избранного вида спорта) в учебно-тренировочной группе 1-го года обучения.

*Методика выполнения задания 3:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3) указать дозировку (количество повторений), время отдыха и методы для развития гибкости.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Дозировка (количество повторений) | Время отдыха | Методы развития гибкости |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |

***Вариант №* 6.**

**Текст задания: *проблемная ситуация*** (методика развития выносливости).

Одним из основных методических направлений в методике для развития и совершенствования выносливости является использование упражнений на преодоление наступающего утомления, в основе которых лежат процессы энергообеспечения.

В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания общей выносливости тренеры «А» и «Б» широко применяли упражнения циклического характера. Тренер «А» применял данные упражнения в аэробом и аэробно-анаэробном режиме. Тренер «Б» применял данные упражнения в аэробно-анаэробном и в анаэробном режиме.

Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у тренеров «А» и «Б». Показатели прироста общей выносливости занимающихся у тренера «А» превысили показатели занимающихся у тренера «Б».

**Задание 1.** Определите и обоснуйте, чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся.

**Задание 2.** Определите, на какой вид выносливости была направлена методика тренера «Б».

**Задание 3.** Составьте методику развития общей выносливости на отдельное тренировочное занятие (на примере избранного вида спорта) в учебно-тренировочной группе 2-го года обучения.

*Методика выполнения задания 3:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) определить зону интенсивности выполняемой работы; 3) указать ЧСС во время работы; 4) указать эффективное время работы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Зона интен-сивности | ЧСС во время работы | Эффективное время работы |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |

***Вариант № 7***

**Текст задания:**сделайте графическое помесячное распределение часов в годичном плане подготовки спортсменов в избранном виде спорта для группы начальной подготовки 1-го года обучения.

*Методика выполнения задания:* заполнить предложенную таблицу по следующим требованиям: 1) определить основные средства тренировки по поставленным задачам; 2) сделать помесячное распределение часов в годичном плане подготовки по отведённому времени для данной группы обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стороны спортивной тренировки | Основные средства тренировки |  | Месяцы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировочных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество дней соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Задание 1.*** Определить основные задачи и преимущественную направленность тренировочного процесса

***Задание 2.*** Представить и обосновать соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле на данном этапе подготовке.

***Задание 3.*** Перечислить методические положения, на которых строится многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена.

***Вариант № 8***

**Текст задания:**сделайте графическое помесячное распределение часов в годичном плане подготовки спортсменов в избранном виде спорта для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения.

*Методика выполнения задания:* заполнить предложенную таблицу по следующим требованиям: 1) определить основные средства тренировки по поставленным задачам; 2) сделать помесячное распределение часов в годичном плане подготовки по отведённому времени для данной группы обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стороны спортивной тренировки | Основные средства тренировки |  | Месяцы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировочных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество дней соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Задание 1.*** Определить основные задачи и преимущественную направленность тренировочного процесса

***Задание 2.*** Представить и обосновать соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле на данном этапе подготовке.

***Задание 3.*** Перечислить методические положения, на которых строится многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена.

***Вариант № 9***

**Текст задания:**сделайте графическое помесячное распределение часов в годичном плане подготовки спортсменов в избранном виде спорта для учебно-тренировочной группы 2-го года обучения.

*Методика выполнения задания:* заполнить предложенную таблицу по следующим требованиям: 1) определить основные средства тренировки по поставленным задачам; 2) сделать помесячное распределение часов в годичном плане подготовки по отведённому времени для данной группы обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стороны спортивной тренировки | Основные средства тренировки |  | Месяцы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировочных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество дней соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Задание 1.*** Определить основные задачи и преимущественную направленность тренировочного процесса

***Задание 2.*** Представить и обосновать соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле на данном этапе подготовке.

***Задание 3.*** Перечислить методические положения, на которых строится многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена.

***Вариант № 10***

**Текст задания*:*** ***проблемная ситуация*** (методика воспитания быстроты)

Тренером для решения задач воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции.

Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации и незнанием тренера, как это сделать.

***Задание 1***. Найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел.

***Задание 2***. Определите, каким ещё способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно ещё воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

***Задание 3***. Составьте методику воспитания быстроты движений на отдельное тренировочное занятие (на примере избранного вида спорта).

*Методика выполнения задания № 3*: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Длительность выполнения упражнения | Дозировка | Время отдыха | Методы развития быстроты движений |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |

**Модуль 7. ИКТ в профессиональной деятельности педагога**

**Тема 1. Работа в операционной системе Windows 7**

Операционная система (ОС) как средство управления ресурсами. Основные характеристики и возможности ОС. Работа с файлами и папками. Служебные программы. Настройка пользовательского интерфейса.

**Тема 2. Создание и редактирование документов средствами Microsoft Word**

Создание текстового документа. Форматирование. Стили и шаблоны документов. Приемы верстки в Microsoft Word. Вставка и редактирование изображений. Вставка и редактирование таблиц. Добавление графиков и диаграмм.

 **Тема 3. Подготовка презентаций в среде Microsoft PowerPoint**

Создание и редактирование презентаций на примере приложения PowerPoint. Презентации в режиме слайдов и сортировщика слайдов. Назначение презентации. Создание, оформление, настройка и демонстрация презентаций. Изучение примеров создания мультимедийных презентаций.

**Тема 4.** **Обработка табличных данных в Microsoft Excel.** Выполнение расчетов, добавление графиков. Работа с формулами и функциями. Форматирование ячеек таблицы. Сохранение и редактирование документа.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Что Вы понимаете под «Информационно-коммуникационными технологиями»?
2. Что такое «Цифровые образовательные ресурсы»?
3. Какие средства для создания презентаций Вы знаете?
4. В каких форматах может быть сохранен текстовый документ?
5. Какие типы данных можно добавить в презентацию?
6. Какие типы начертания шрифта в текстовом процессоре Вы знаете?
7. Какие виды диаграмм и графиков можно построить в табличном процессоре Microsoft Excel?
8. Создать, скопировать, переместить и удалить файл в операционной системе Windows7.
9. Создать и форматировать текстовый документ в текстовом процессоре Word.
10. Вставить таблицу в текстовый документ Word. Добавить, удалить, объединить ячейки. Форматировать текст в ячейках.
11. Добавить в текстовый документ Word изображение и отредактировать его.
12. Создать файл презентации. Применить шаблоны оформления. Сохранить презентацию.
13. Добавить текст, рисунки и таблицы в слайды презентации. Создать ссылки.
14. Создать и заполнить таблицы в табличном процессоре Microsoft Excel. Отформатировать ячейки. Настроить ширину столбцов.
15. Выполнить расчеты в табличном процессоре Microsoft Excel.
16. Добавить диаграммы и графики в табличном процессоре Microsoft Excel.

**Модуль 8. Спортивная медицина и вопросы безопасности при занятиях спортом**

**Тема 1. Влияние занятий спортом на здоровье.**

Значение спорта для здоровья. Сравнение состояния здоровья спортсменов и не спортсменов. Многочисленные исследования и практические наблюдения в различных странах мира о состоянии здоровья квалифицированных спортсменов. Динамические наблюдения за здоровьем спортсменов.Стабильные показатели здоровья при постепенном повышении уровня функциональных возможностей, спортивной работоспособности и результатов. Стабильные показатели здоровья, функционального состояния и работоспособности. Стабильность или повышение функциональных возможностей и работоспособности при определенных отклонениях в состоянии здоровья. Постепенное снижение функциональных возможностей, работоспособности и результатов после длительного периода стабильности без ухудшения здоровья. Преждевременное (не соответствующее возрасту) снижение функциональных возможностей и спортивной работоспособности на фоне ухудшения состояния здоровья. Резкое ухудшение всех показателей вследствие перенесенного заболевания, травмы, физического перенапряжения. Факторы риска.

**Тема 2.** **Определение и оценка физического развития спортсменов.**

Методы исследования физического развития (соматоскопия или наружный осмотр и антропометрия).Метод соматоскопии. Принципы определения типа конституции.Метод индексов. Метод корреляции и перцентилей.

**Тема 3. Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов.**

Методы исследованиея нервной системы. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной системы.

Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания (ЖЕЛ, проба Розенталя и Шафранского, Гипоксические пробы, проба Генчи и Штанге, проба Штанге с физической нагрузкой).

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Определение ЧСС. Изменения электрокардиограммы во время и после выполнения физических нагрузок.

Основные функциональные пробы с физическими нагрузками. Определение физической работоспособности (проба Руфье, Гарвардский степ-тест, Тест PWC-170).

**Тема 4. Контроль за состоянием тренированности.**

Понятие о тренированности и спортивной форме Диагностика тренированности (общей и специальной). Определение динамики тренированности. Нарушение тренированности.

**Тема 5.** **Вопросы безопасности при занятиях спортом**

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортом предполагает принятие всех разумных мер предосторожности, чтобы избежать травм. Каждый тип упражнений имеет свои потенциальные опасности и может потребовать использования специализированного оборудования. Проведение инструктажа по технике безопасности при занятиях спортом.

**Вопросы и задания для контроля**

1. Определить физическое развитие всеми описанными методами: соматоскопии; антропометрии; антропоскопическое определение типа конституции.

2. Оценить физическое развитие: методом стандартов; индексов; корреляции; перцентилей.

3. Написать заключение с рекомендациями.

**Исследование физического развития спортсмена**

Испытуемый\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_\_\_ Лет \_\_\_\_\_\_\_\_Рост \_\_\_\_\_\_\_ Вес\_\_\_\_\_\_\_

Условия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (период тренировки и цель исследования)

I. ДАННЫЕ СОМАТОСКОПИИ

1. Тип телосложения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Осанка (общая оценка)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, недостатки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Форма рук \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ног \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Стоп\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Развитие мускулатуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Жироотложение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

II. ДАННЫЕ АНТРОПОМЕТРИИ (см. на обороте)

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Общая оценка физического развития \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Тип телосложения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. Осанка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Недостатки, выявленные методами соматоскопии и антропометрии \_\_\_\_\_

5. Рекомендации:

а) по устранению выявленных недостатков\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) по повышению физического развития\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_200\_\_\_\_г.

Исследования проводил

II. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Обозначение, формула 1 | Рост | Вес | ЖЕЛ | Окружшсть | Диаметр | Сила |
| шеи | груди | плеча | предплечье | бедра | голени | плечевой | попречный | пер./задний | тазогребн. | кисти | становая |
| вдох | выдох | пауза | экскур. | напряж. | расслабл. |
| Измеренный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стандартный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разница + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение в «σ» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень высокий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выше среднего  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ниже среднего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень низкий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Практические занятия**

1. Провести определение ЖЕЛ в покое и после физической нагрузки.
2. Определить дыхательные объемы, ФЖЕЛ, МВЛ, дыхательный коэффициент, вентиляционный эквивалент, коэффициент резервных возможностей.
3. Провести гипоксические пробы и дать оценку функциональному состоянию дыхательной системы испытуемого.

4. Рассчитать основной обмен по таблицам Гарриса-Бенедикта.

5. Что такое тренированность?

6. Общая и специальная тренированность.

7. Роль врача и тренера в тренированности.

8. Тренированность и спортивная форма.

9. Определение динамики тренированности.

10. Нарушение тренированности.

11. Соблюдение мер безопасности при занятиях спортом.

**Итоговая аттестация:** защита выпускной аттестационной работы.

**Темы выпускных аттестационных работ**

1. Управления тренировочной и соревновательной деятельностью (в избранном виде спорта).
2. Нормирование соревновательной нагрузки (в избранном виде спорта).
3. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса (в избранном виде спорта).
4. Особенности технической подготовки (в избранном виде спорта).
5. Особенности методики воспитания силовых способностей в единоборствах.
6. Сравнительная характеристика отечественной и зарубежной методики воспитания скоростных способностей (в избранном виде спорта).
7. Методика спортивного отбора в процессе подготовки юных спортсменов (в избранном виде спорта).
8. Индивидуализация тренировочных воздействий на основе контроля морфофункционального состояния спортсменов на различных этапах тренировочного процесса (в избранном виде спорта).
9. Особенности методики воспитания координационных способностей в сложно координационных видах спорта.
10. Воспитание двигательной выносливости у юных спортсменов.
11. Особенности подготовки лыжников-гонщиков в подготовительный период на этапе спортивного совершенствования.
12. Система отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей.
13. Влияние веса на развитие скоростных способностей в единоборствах.
14. Особенности сгонки веса в единоборствах.

**Глоссарий**

**Способности** – устойчивые индивидуальные психологические особенности, отличающие людей друг от друга и объясняющие различие в их успехах в разных видах деятельности.

***Навык*** – автоматизированное действие, сформированное, автоматически осуществляемое действие, не требующее сознательного контроля и специальных волевых усилий для его выполнения.

***Спортивная деятельность*** характерна для спорта как многогранное общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Это есть упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.

***Соревнования*** – важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей.

***Спортивное достижение*** – это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Под ***функциями спорта*** понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определен­ные потребности личности и общества.

***Механизм управления*** – это комплекс различных методов, приемов, стимулов, которые применяются в управлении подготовкой спортсменов.

Врожденно обусловленным компонентом способностей является ***одаренность.***

***Спортивная тренировка*** – понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

***Целью спортивной тренировки*** является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

***Тренированность*** характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физичес­ких упражнений и способствует повышению работоспособности человека.

***Подготовленность*** – это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенство­вания моральных и волевых качеств).

***Спортивная форма*** – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической).

***Метод*** – это способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тре­нера.

***Принципы спортивной тренировки*** представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные дан­ные и передовой практический опыт тренерской работы.

***Спортивно-тактическая подготовка*** – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Под ***технической подготовкой***следует понимать степень освое­ния спортсменом системы движений (техники вида спорта), со­ответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

***Физическая подготовка*** – это процесс, направленный на вос­питание физических качеств и развитие функциональных воз­можностей, создающих благоприятные условия для совершенство­вания всех сторон подготовки. Она подразделяется на *общую* и *специальную.*

***Общая физическая подготовка*** предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в про­цессе мышечной деятельности.

***Специальная физическая подготовка*** характеризуется уровнем раз­вития физических способностей, возможностей органов и функ­циональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

***Психическая подготовка*** – это система психолого-педагогичес­ких воздействий, применяемых с целью формирования и совер­шенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировоч­ной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного вы­ступления в них.

***Нагрузка*** – это воздействие физических упражнений на орга­низм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функцио­нальных систем.

***Соревновательная нагрузка*** – это интенсивная, часто макси­мальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

***Микроцикл***– это малый цикл тренировки, чаще всего с не­дельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

***Мезоцикл*** – это средний тренировочный цикл продолжитель­ностью от 2 до 6 недель, включающий относительно закончен­ный ряд микроциклов.

***Макроцикл*** – это большой тренировочный цикл типа полуго­дичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолет­него (например, четырехгодичного), связанный с развитием, ста­билизацией и временной утратой спортивной формы и включаю­щий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

***Технология планирования*** процесса спортивной подготовки – это совокупность методологических и организационно-методичес­ких установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействова­ния наиболее целесообразных средств, методов, организацион­ных форм, материально-технического обеспечения занятий, а так­же составление конкретной тренировочной документации.

**Профессиональная компетенция** – способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении профессиональных задач.

***Комплексный контроль*** – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

***Оперативный контроль*** – это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, каче­ство исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

***Текущий контроль*** – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

***Этапный контроль*** – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально орга­низованных условиях.

***Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса*** – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких фак­торов - отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ори­ентация.

***Спортивный отбор*** – это комплекс мероприятий, позволяю­щих определить высокую степень предрасположенности (одарен­ность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

***Спортивная ориентация*** – система организационно-методичес­ких мероприятий, позволяющих наметить направление специали­зации юного спортсмена в определенном виде спорта.

**Список использованных источников:**

1. ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
2. ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
3. ФЗ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);
8. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения РФ № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20).
11. Антропологические методы исследования спортсменов. - М.: ФиС, 1990.
12. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2008.
13. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М., ООО «ФиС», 2000.
14. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и пракических занятий. – М: Изд-во «Советский спорт», 2004.
15. Душанин С.А., Шигаловский В.В. Функция сердца у юных спортсменов. - Киев: Здоровье, 1988.
16. Земцовский Э.В. Спортивная кардиология. - СПб: Гиппократ, 1995. - С. 14-90.
17. Использование электронных образовательных ресурсов в педагогической деятельности: методич. рекоменд. / под ред. А.В. Миловзорова; Мин-во образования Ряз. обл., Обл. гос. бюджетн. образ. учр-е доп. проф. образ-я «Ряз. ин-т развития образования». – Рязань, 2013. – 122 с.
18. Кучкин СР., Ченегин В.М. Методы исследования в возрастной физиологии физических упражнений и спорта. - Волгоград, 1998.
19. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону, БАРО пресс, 2002. - 796 с.
20. Макарова Г.А. Спортивная медицина. - М.: Советский спорт, 2002.
21. Маркина М.А. Создание электронных презентаций в среде Microsoft Office (От Ms Office 2003 к Ms Office 2010): учеб. пособие / М.А.Маркина, А.В.Миловзоров; Обл. гос. бюджетн. образов. учр-е доп. профессион. образ-я «Ряз. ин-т развития образования». – Рязань, 2013. – 83 с.
22. Маркина М.А. Создание текстовых документов в среде Microsoft Word 2010: учеб. пособие / М.А.Маркина, А.В.Миловзоров; Обл. гос. бюджетн. образов. учр-е доп. профессион. образ-я «Ряз. ин-т развития образования». – Рязань, 2013. – 58 с.
23. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки /Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2002.
24. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты /Л.П.Матвеев. - СПб.: издательство «Лань», 2005.
25. Миловзоров А.В. Информационно-коммуникационные технологии в современной модели образования: методич. рекоменд. / А.В.Миловзоров, Е.В.Лапкина; Обл. гос. бюджетн. образов. учр-е доп. профессион. образ-я «Ряз. ин-т развития образования». – Рязань, 2013. – 109 с.
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М., ООО «Издательство Астрель», 2003.
27. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. ИФК. – М, Высшая школа, 2004.
28. Практические занятия по врачебному контролю /Под ред. А.Г. Дембо. - М.: ФиС, 1990.
29. Теория и методика спорта. Уч. пособие для училищ олимпийского резерва. Под общей ред. Суслова Ф.П., М., 2007.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Академия, 2002.
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М., Академия, 2004.

**Интернет-ресурсы**

1. <http://base.consultant.ru> - Федеральные государственные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.
2. [http://www.red-portal.ru](http://www.red-portal.ru/) – Образовательный портал «Российское образование».
3. [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru/) – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.