

Общество с ограниченной ответственностью  
«Фитнес-Академия»



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

Стягов Ю.И.

от «24» января 2024 г.

**ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
«Профессиональные аспекты теории и методики спортивной подготовки»**

*с присвоением квалификации «Тренер - преподаватель»*

*дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта  
трудоемкость - 540 часов.*

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного профессионального образования **профессиональной переподготовки** разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», уставом ООО «Фитнес-Академия».

В рамках данной программы слушатели рассматривают вопросы, связанные с профессиональной деятельностью «Тренер-преподаватель». Дисциплины, изучаемые в рамках данной программы, дают основные знания, умения и практические навыки для ведения профессиональной деятельности тренера - преподавателя в области физической культуры и спорта.

Особое внимание уделяется изучению организации и методике проведения тренировочных занятий и соревновательной деятельности, ознакомлению с педагогическим и медико-биологическим блоком дисциплин, необходимым для методически грамотного и безопасного ведения тренировочного и соревновательного процесса по виду спорта.

### 1.2. Цель программы:

- формирование у слушателей профессиональных компетенций, умений и навыков тренера-преподавателя, работающего с разными категориями занимающихся и обучающихся, в разных образовательных учреждениях;
- совершенствование и повышение профессионального уровня специалиста, владеющего теоретическими знаниями и практическими умениями тренера - преподавателя.

### 1.3. Программа разработана на основе:

- **профессионального стандарта: «Тренер», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «28» марта 2019 г. №191н.**

Регистрационный номер – 48;

Вид профессиональной деятельности: проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью – код 05.003.

Обобщенная трудовая функция (код В):

*Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки – В5.*

Трудовые функции:

*Комплектование групп занимающихся В/01.5*

Обобщенная трудовая функция (код С):

*Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)- С 6*

Трудовые функции:

*Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки С/03.6*

- **профессионального стандарта: «Тренер-преподаватель», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «24» декабря 2020 г. № 952 н.**

**Регистрационный номер – 1404.**

Вид профессиональной деятельности: спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых – код 05.012

Обобщенные трудовые функции: (код А)

*Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся А (б)*

*Трудовые функции:*

*Планирование содержания занятий физической культурой и спортом А/01.6*

*Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией А/02.6*

*Проведение занятий физической культурой и спортом А/03.6*

*Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом А/04.6*

*Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях А/05.6*

- **Единого квалификационного справочника** должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года N 761н (зарегистрирован Минюстом России 6 октября 2010 года N 18638).

*Наименование должности: тренер-преподаватель.*

- требований ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» Приказ Минобрнауки России от 07 августа 2014 № 935

#### **1.4. Характеристика нового вида профессиональной деятельности и присваиваемой квалификации**

**1.4.1. Область профессиональной деятельности** специалиста по физической культуре и спорту это - физическая культура, спорт, включая детско-юношеский спорт, массовый спорт, профессиональный спорт, спортивно-оздоровительный туризм, двигательную рекреацию и реабилитацию, деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.

**1.4.2. Объекты профессиональной деятельности** – это физическая культура и спорт, образование, воспитание и здоровый образ жизни населения.

#### **1.4.3. Виды и задачи профессиональной деятельности**

Виды профессиональной деятельности: тренерская, педагогическая.

#### **1.4.4. Уровень квалификации в соответствии с утвержденным ПС- 6**

#### **1.4.5. Описание новой квалификации.**

Квалификация «Тренер-преподаватель» представляет собой уровень знаний, умений, навыков и компетенций, характеризующих подготовленность к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, а именно:

- проведение оздоровительных и тренировочных занятий по физической культуре;
- разработка планов и программ индивидуальных и групповых занятий по физической культуре и спорту;
- использование актуальных технологий управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;
- проведение отбора на всех этапах подготовки спортсменов;
- осуществление тренировочного и соревновательного процесса по виду спорта;

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

<b>Виды деятельности и</b>	<b>Трудовые функции и/или профессиональны</b>	<b>Владеть навыками и/или иметь</b>	<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
----------------------------	---	-------------------------------------	--------------	--------------

	<b>е компетенции</b>	<b>опыт</b>		
<b>Тренерская деятельность</b>	<b>ПК-1:</b> Способен осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры и спорта	составления частных и индивидуальных методик занятий на основе положений теории физической культуры и спорта	осуществлять подбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом	основные положения теории физической культуры и спорта
<b>Тренерская деятельность</b>	<b>ПК-2:</b> Способен применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
<b>Тренерская деятельность</b>	<b>ПК-3:</b> Способен разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий по физической культуре и спорту	алгоритмами разработки перспективных, оперативных планов и программ конкретных занятий по физической культуре и спорту	разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий по физической культуре и спорту	основные алгоритмы разработки, планов и программ конкретных занятий по физической культуре и спорту
<b>Тренерская деятельность</b>	<b>ПК-4:</b> Способен проводить тренировочные и оздоровительные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях	методиками тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности и организацией соревнований	проводить тренировочные и оздоровительные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях	методики тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности ; организацию и участие спортсменов в соревнованиях

**1.5. Требования к слушателю:** лица, имеющие высшее образование (программы специалитета, магистратуры (непрофильное)) .

**1.6. Форма обучения и режим занятий:** очно-заочная с применением ЭО и ДОТ, срок обучения - 15 недель в режиме дистанционного обучения (36 ч в неделю).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование дисциплины/раздела / модуля	Аудиторные занятия, час.				Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Форма промежуточной аттестации	Преподаватель (ФИО, уч. звание, уч. степень (при наличии), должность)
		Всего	в том числе			Всего	в том числе					
			лекции	лаб. раб.	практические занятия, семинары		лекции	лаб. раб.	практические занятия, семинары			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Период обучения ( 49 дней)</i>												
<b>1.</b>	<b>Раздел 1: Теория физической культуры и спорта</b>					<b>240</b>						
1.1	Общие вопросы теории физической культуры и спорта					60	24		12	24	тестирование (Д)	
1.2	Физические качества (способности), средства и методы их развития					40	12		8	20	тестирование (Д)	
1.3	Теория спорта. Общие основы подготовки спортсменов					70	28		12	30	тестирование (Д)	
1.4	Структура многолетнего процесса подготовки спортсменов					70	28		16	26	тестирование (Д)	
<i>Период обучения ( 29 дней)</i>												
<b>2</b>	<b>Раздел 2: Основы медико-биологических дисциплин</b>					<b>146</b>						
2.1	Анатомия и физиология в спорте					48	26		18	4	тестирование (Д)	
2.2	Общие основы адаптивной физической культуры					40	20		16	4	тестирование (Д)	
2.3	Общие вопросы спортивной фармакологии и					30	16		12	2	тестирование (Д)	

	биохимии											
2.4	Способы оказания первой доврачебной помощи				14	4		4	6	тестирование (Д)		
2.5	Допинг в спорте				14	4		4	6	тестирование (Д)		
<i>Период обучения (15 дней)</i>												
<b>3</b>	<b>Раздел 3: Основы общей и спортивной педагогики и психологии</b>				<b>74</b>							
3.1	Педагогика и психология физической культуры и спорта				38	26		6	6	тестирование (Д)		
3.2	Методика преподавания физической культуры в образовательных учреждениях				36	20		10	6	тестирование (Д)		
<i>Период обучения (15 дней)</i>												
<b>4</b>	<b>Раздел 4: Биомеханика в спорте</b>				<b>78</b>							
4.1	Биомеханика движений человека				38	22		8	8	тестирование (Д)		
4.2	Биомеханика двигательных действий при занятиях физической культурой и спортом				40	18		16	6	тестирование (Д)		
<i>Итого теоретического обучения</i>		<b>538</b>										
<i>Итоговый междисциплинарный экзамен(Т)</i>		<b>2 ч</b>										
<b>Всего</b>		<b>540</b>										
		<b>ч</b>										

## 2.2. Календарный учебный график

Наименование модуля учебного процесса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. <b>Раздел 1: Теория физической культуры и спорта.</b> 1.1. Общие вопросы теории физической культуры и спорта 1.2. Физические качества (способности), средства и методы их развития 1.3. Теория спорта. Общие основы подготовки спортсменов 1.4. Структура многолетнего процесса подготовки спортсменов	36	36	36	36	36	36	24								
2. <b>Раздел 2: Основы медико-биологических дисциплин.</b> 2.1. Анатомия и физиология в спорте 2.2. Общие основы адаптивной физической культуры 2.3. Общие вопросы спортивной фармакологии и биохимии 2.4. Способы оказания первой доврачебной помощи 2.5. Допинг в спорте							12	36	36	36	26				
3. <b>Раздел 3: Основы общей и</b>											10	36	28		

	<b>спортивной педагогики и психологии</b> 3.1. Педагогика и психология физической культуры и спорта 3.2. Методика преподавания физической культуры в образовательных учреждениях.														
4.	<b>Раздел 4: Биомеханика в спорте</b> 4.1. Биомеханика движений человека 4.2. Биомеханика двигательных действий при занятиях физической культурой и спортом.												8	36	34
	Итоговая аттестация – междисциплинарный итоговый экзамен														2

## 2.3. РАБОЧИЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»

### 2.3.1. РАЗДЕЛ 1: «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

#### ДИСЦИПЛИНА 1: «ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**Цель освоения дисциплины:** является формирование у обучающихся целостной, систематизированной картины научных и методических достижений отечественной и мировой спортивной науки, передового опыта практических достижений специалистов сферы физической культуры и спорта о рациональных путях, средствах, методах и приемах их будущей профессиональной деятельности.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- основные положения теории физической культуры и спорта;

Слушатель должен уметь:

- осуществлять подбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом;

Слушатель должен владеть:

- навыками составления частных и индивидуальных методик занятий на основе положений теории физической культуры и спорта.

**Структура и содержание дисциплины:**

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
Основные понятия физической культуры и спорта.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (4ч)		Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы (4ч)	
Физкультурное образование как педагогический процесс	Физкультурное образование как педагогический процесс (4ч)		Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания (4ч)	
Теория физической культуры	Средства формирования физической культуры личности (4ч)		Цель и основные задачи в физическом воспитании (4ч)	
Теория физической культуры	Характеристики техники физических упражнений (4ч)		Средства и методы в физическом воспитании (4ч)	

Теория физической культуры	Методы и принципы обучения физическим упражнениям (4ч)	Структура обучения двигательным действиям (4ч)	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения (4ч)	
Теория физической культуры	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями (4ч)	Формирование двигательного навыка (4ч)	Специфические методы физического воспитания (4ч)	
Теория физической культуры		Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека (4ч)		Зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 60 ч</b>	<b>24ч</b>	<b>12 ч</b>	<b>24 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет**

**б) Оценочные и методические материалы:**

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина: объект и субъект исследования; предметы изучения и преподавания; содержание предмета ТМФВ.

2. Раскройте понятие «физическая культура».

3. Причины возникновения и развития физического воспитания.

4. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием.

5. Раскройте понятие «спорт».

6. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием.

7. Раскройте понятие «физическое воспитание».

8. Раскройте цель физического воспитания и понятие «физическое совершенство».

9. Назначение и содержание спортивной подготовки.

10. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

11. Принцип гармонического развития личности.

12. Данные каких смежных наук используются ТМФВ?

13. Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой.

14. Идеологическая основа системы физического воспитания.

15. Причины, обуславливающие физические упражнения как основное средство.

16. Охарактеризуйте средства физического воспитания.

17. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

18. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности и способов оценки конечной цели действия.

19. Чем определяется выбор способов исполнения физических упражнений.

20. Перечислите и охарактеризуйте типы техники.

21. Назовите и охарактеризуйте части техники.

22. Какие фазы различают в технике действий.

23. От каких факторов и условий зависит эффект физических упражнений?

24. В чем заключается воспитательное значение физических упражнений?

25. Педагогическая классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
26. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
27. Раскройте понятие «принципы обучения».
28. Что означает и какие требования предусматривает принцип сознательности и активности в процессе физического воспитания.
29. Что следует понимать под наглядностью обучения и воспитания.
30. В чем сущность принципа доступности?
31. Чем обуславливается необходимость индивидуализированного обучения?
32. Основные приемы и способы повышения нагрузок.
33. Дайте характеристику формам наглядности.

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

### Тест 1:

1. Вставьте пропущенные слова:  
... - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (Физическая культура)
2. Укажите правильный ответ: педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышения уровня физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков это
1. Физическое развитие
  2. Физическое совершенство
  3. Физическое воспитание
  4. Физическая подготовка
3. Укажите правильный ответ: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, быстрота, выносливость, гибкость и др.) это
1. Физическое развитие
  2. Физическое совершенство
  3. Физическое воспитание
  4. Физическая подготовка
4. Укажите правильный ответ: исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека это
1. Физическое развитие
  2. Физическое совершенство
  3. Физическое воспитание
  4. Физическая подготовка
5. Укажите правильный ответ: вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.) это

1. Физическое развитие
2. Физическое совершенство
3. Физическое воспитание
4. Физическая подготовка

6. Укажите правильный ответ: психологические средства и методы восстановления работоспособности. Одним из эффективных средств восстановления нервной системы человека и его работоспособности является аутогенная тренировка – активный процесс саморегуляции психических состояний. Он помогает снятию физической усталости и нервного напряжения, ускоряет восстановление и умение расслаблять мышцы в процессе выполнения работы, но особенно во время отдыха это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

7. Укажите правильный ответ: специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

8. Укажите правильный ответ: является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующим возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

9. Укажите правильный ответ: педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

10. Укажите правильный ответ: составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата это

1. Физическая рекреация
2. Физическая и функциональная подготовленность
3. Спорт
4. Двигательная реабилитация

11. Укажите правильный ответ: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие это

1. Физическая рекреация
2. Физическая и функциональная подготовленность
3. Спорт
4. Двигательная реабилитация

12. Укажите правильный ответ: целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств это

1. Физическая рекреация
2. Двигательная реабилитация
3. Спорт
4. Физическая и функциональная подготовленность

13. Укажите правильный ответ: результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах это

1. Физическая рекреация
2. Двигательная реабилитация
3. Спорт
4. Физическая и функциональная подготовленность

14. Укажите правильный ответ:

..... физической культуры представляет собой знание о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, закаливания и здорового стиля жизни.

1. интеллектуальные ценности
2. ценности двигательного характера
3. ценности педагогических технологий
4. мобилизационные ценности
5. интенционные ценности

15. Укажите правильный ответ: В каком году вступил в силу N 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

1. 1993
2. 1999
3. 2007
4. 2008

16. Укажите правильный ответ: Какая главная цель физкультурного образования

1. формирование физической культуры личности
2. физическое развитие личности
3. физическое совершенствование личности
4. повышение уровня физической подготовленности

17. Укажите правильный ответ: Сколько групп задач в области физического воспитания

1. Одна
2. Две

3. Три
4. Четыре

18. Укажите правильный ответ: Какой документ регулирует подготовку специалистов в области физической культуры

1. Конституция Российской Федерации
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования

19. Укажите все правильные ответы: Диплом переподготовки специалиста выдается на базе

1. Высшего образования
2. Среднего профессионального образования
3. Среднего общего образования
4. Без образования

20. Укажите правильный ответ: Главными задачами образовательного учреждения повышения квалификации являются:

1. удовлетворение потребностей специалистов в получении знаний о новейших достижениях в соответствующих отраслях науки и техники, передовом отечественном и зарубежном опыте
2. организация и проведение повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов предприятий, организаций и учреждений, государственных служащих и др. категорий лиц
3. организация и проведение научных исследований, научно-технических и опытно-экспериментальных работ, консультационная деятельность
4. научная экспертиза программ, проектов, рекомендаций, других документов и материалов по профилю его работы
5. все ответы правильные

21. Вставьте пропущенные слова: ..... - это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося (Физическое упражнение).

22. Вставьте пропущенные слова: .... - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность (Физические упражнения).

23. Вставьте пропущенное слово: ..... упражнения, применяемые для обучения основам движения, создания "школы движения", развития основных физических способностей (качеств), решения специальных педагогических и лечебных задач (аналитические)

24. Укажите правильный ответ: Кто разработал классификацию физических упражнений, в соответствии с дидактическим правилом "от простого к сложному"

1. П. Ф. Лесгафт
2. Пьер де Кубертен
3. В.Н.Платонов
4. А.П.Матвеев

25. Вставьте пропущенное слово: В общее ..... физического упражнения входит совокупность процессов (психологических, биологических, биомеханических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся (содержание)

26. Вставьте пропущенное слово: Различные способы решения двигательной задачи принято называть ..... физических упражнений (техникой)

27. Укажите правильный ответ: Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений это

1. Основа техники
2. Звено техники
3. Детали техники

28. Укажите правильный ответ: Наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи это

1. Основа техники
2. Звено техники
3. Детали техники

29. Укажите правильный ответ: Второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма это

1. Основа техники
2. Звено техники
3. Детали техники

30. Укажите правильный ответ: Путь или способ организации процесса обучения физическим упражнениям это

1. Метод обучения
2. Принцип обучения
3. Средство обучения

31. Вставьте пропущенные слова: Равномерный, повторный, переменный, интервальный – характеристики метода ..... (строго регламентированного обучения)

32. Укажите правильный ответ: основывается на учете индивидуальных способностей учащихся с целью наибольшего развития их способностей это

1. Принцип индивидуализации
2. Принцип сознательности и активности
3. Принцип систематичности

33. Вставьте пропущенное слово: ..... в физической культуре в наиболее общем представлении заключается в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий педагога (учителя, преподавателя, тренера) с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями (Планирование)

34. Укажите правильный ответ: Охватывает временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного занятия

1. Текущее планирование
2. Перспективное планирование
3. Оперативное планирование

35. Вставьте пропущенные слова: ..... систематически проверяет эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняет характер затруднений и неудач в учебном процессе, волевою устойчивостью и работоспособностью занимающихся. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности (Контроль и учет)

36. Укажите правильный ответ: Хронометрирование относится к методам

1. Планирования

2. Контроля
3. Учета

37. Укажите правильный ответ: Информативность, надежность, объективность это характеристики

1. Тренера
2. Теста
3. Тренажера

38. Укажите все правильные ответы: Разновидностями самоконтроля являются

1. учебный
2. спортивно-тренировочный
3. соревновательный
4. профилактический
5. коррекционный
6. констатирующий

### Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.

		<p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</p> <p>3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</p> <p>3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
		<p>Перечень программного обеспечения:</p> <p>Mozilla FireFoxБраузер</p> <p>FoxitReader Программа для просмотра электронных документов</p> <p>Google Chrome Браузер</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты</p> <p>Microsoft Azure Dev Tools for</p> <p>OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами</p> <p>Microsoft Open License Academic Операционные системы</p> <p>7-Zip Архиватор</p> <p>AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.</p> <p>FAR Manager Файловый менеджер</p>

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : [Текст] учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2007. – 228 с.
2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0
3. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7
4. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016 с.

5.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.вышш.учеб.заведений.-2-е изд.,испр.и доп.-М.:Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

6.Современная система спортивной подготовки. /Под ред.Ф.П.Суслова, В.Л.Сычева, Б.Н.Шустина. Издательство «СААМ».Москва, 1995.-448 с.

7.Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник.-М.:Советский спорт, 2010 – 404 с.

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<p>1. Научная электронная библиотека eLibrary                  2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>                  3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>                  4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a>                  5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>                  6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a></p>	<p>Лекция.                  Практическое занятие.</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.                  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.                  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.                  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.                  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.                  5. MacBook (Pro 13) -1шт.                  6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>

**ДИСЦИПЛИНА 2: «ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА (СПОСОБНОСТИ), СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ»**

**Цель освоения дисциплины:** является формирование у обучающихся системы знаний о двигательных действиях и развитии физических качеств и способностей.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- основные положения теории физической культуры и спорта;

Слушатель должен уметь:

- осуществлять подбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом;

Слушатель должен владеть:

- навыками составления частных и индивидуальных методик занятий на основе положений теории физической культуры и спорта.

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
Физические качества в спорте	Общие представления о физических способностях и физических качествах. (4ч)	Методика развития физических способностей (2ч)	Физическая подготовка в разных видах спорта (4ч)	
Физические качества в спорте	Основные теоретико-методические положения развития двигательных способностей школьников. (4ч)		Основы обучения двигательным действиям (4ч)	
Физические качества в спорте	Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте (2ч)	Методические рекомендации развития физических качеств (4ч)	Воспитание двигательных способностей, Воспитание гибкости (6ч)	
Физические качества в спорте	Физиологическая классификация физических упражнений (2ч)	Упражнения для развития физических качеств (2 ч)	Воспитание силовых и скоростных способностей. Воспитание выносливости (6ч)	Зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 40 ч</b>	<b>12 ч</b>	<b>8 ч</b>	<b>20 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

1. Понятие о физических качествах и способностях.
2. Сила и основы методики ее воспитания.
3. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
4. Выносливость и основы методики ее воспитания.
5. Гибкость и основы методики ее воспитания.
6. Координационные способности и основы методики их воспитания.

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тест:

### **1. Физические качества - это ...**

- А. Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.
- Б. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
- В. Комплекс различных проявлений человека, в определенной двигательной деятельности.
- Г. Комплекс способностей, занимающихся спортом, выраженных в конкретных результатах.

### **2. К физическим качествам относят:**

- А. Ловкость, координация, точность.
- Б. Быстрота, ум, целостность.
- В. Сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость.
- Г. Активная гибкость, пассивная гибкость, координация.

### **3. Гибкость – это способность...**

- А. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.
- Б. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.
- В. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
- Г. Выполнять движения с большой амплитудой.

### **4. Сила – это способность...**

- А. Выполнять движения с большой амплитудой.
- Б. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.
- В. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Г. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

#### **5.Быстрота – это способность...**

А. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.

Б. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

В. Управлять своими движениями в пространстве и времени.

Г. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

#### **6.Выносливость – это способность...**

А. Выполнять движения с большой амплитудой.

Б. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

В. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Г. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.

#### **7.Ловкость – это способность...**

А. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Б. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.

В. Выполнять движения с большой амплитудой.

Г. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

#### **8.Координация - это способность...**

А. Управлять своими движениями в пространстве и времени.

Б. Выполнять движения с большой амплитудой.

В. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Г. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

#### **9.Основой методики воспитания физических качеств является...**

А. Постепенное повышение силы воздействия;

Б. Систематичность выполнения упражнений;

В. Возрастная адекватность нагрузки;

Г. Цикличность педагогических воздействий.

**10. Уровень развития двигательных способностей определяется:**

- А. Индивидуальными спортивными результатами;
- Б. Разрядными нормативами;
- В. Индивидуальной реакцией организма на нагрузку;
- Г. Тестами и контрольными упражнениями.

**11. Какие упражнения развивают быстроту:**

- А. Бег на длинные дистанции
- Б. Упражнения с собственным весом
- В. Циклические упражнения
- Г. Упражнения выполняемые с максимальной скоростью

**12. Какие упражнения развивают ловкость:**

- А. Силовые упражнения
- Б. Бег на короткие дистанции
- В. Ациклические упражнения
- Г. упражнения с быстро меняющейся ситуацией, подвижные игры

**13. Какие упражнения развивают силу:**

- А. Упражнения с собственным весом, с отягощениями
- Б. Акробатические упражнения
- В. Упражнения в бассейне
- Г. Беговые упражнения

**14. Какие упражнения развивают гибкость:**

- А. Упражнения выполняемые с максимальной скоростью движения
- Б. Упражнения выполняемые с максимальной амплитудой или упражнения на растягивание
- В. Упражнения с максимальными силовыми усилиями
- Г. Упражнения выполняемые с максимальной точностью движений

**15. Какие упражнения развивают выносливость:**

- А. Упражнения выполняемые на перекладине

Б. Длительный бег или заплыв

В. Упражнения на спортивных снарядах

Г. Гимнастические упражнения

**Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для	практическое	Используются системы дистанционного

проведения занятий практического типа.	занятие	обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFoxБраузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. - 4-е изд. - М. : Спорт, 2019 - 200 с. : ил.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.: Полымя,1989.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
4. Средства и методы развития физических качеств: методические рекомендации/составитель Е.П. Сафронова.-Витебск.:ВГУ имени П.М. Машерова,2014.-50 стр.

**дополнительная литература:**

5. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0
6. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<p>1. Научная электронная библиотека eLibrary                  2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>                  3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topSPORT.ru">http://www.topSPORT.ru</a>                  4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a>                  5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>                  6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/program/sport.htm">http://www.akdi.ru/gd/program/sport.htm</a></p>	<p>Лекция.                  Практическое занятие.</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.                  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.                  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.                  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.                  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.                  5. MacBook (Pro 13) -1шт.                  6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>

**ДИСЦИПЛИНА 3: « ТЕОРИЯ СПОРТА. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ»**

**Цель освоения дисциплины:** является формирование у обучающихся теоретических знаний о системе многолетней подготовки спортсменов и факторов ее определяющих.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- основные положения теории физической культуры и спорта;
- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- основные алгоритмы разработки, планов и программ конкретных занятий по физической культуре и спорту;
- методики тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности; организацию и участие спортсменов в соревнованиях.

Слушатель должен уметь:

- осуществлять подбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом;
- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий по физической культуре и спорту;
- проводить тренировочные и оздоровительные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях.

Слушатель должен владеть:

- навыками составления частных и индивидуальных методик занятий на основе положений теории физической культуры и спорты;
- применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- алгоритмами разработки перспективных, оперативных планов и программ конкретных занятий по физической культуре и спорту;
- методиками тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности и организацией соревнований .

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
Основы общей теории адаптации	Адаптация организма спортсменов. Виды адаптации (4ч)	Общая характеристика спорта (2ч)	Основы построения многолетней подготовки спортсменов (10ч)	
Основы общей теории адаптации	Адаптация к физическим нагрузкам (4ч)	Основы спортивной тренировки (6ч)	Современная система многолетней подготовки (10ч)	
Контроль в спорте	Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов (4ч)	Спортивный отбор и ориентация (2ч)	Контроль, моделирование, прогнозирование м управление в системе подготовки спортсменов (10ч)	
Планирование в спорте	Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности (4ч)	Технологии планирования в спорте (2ч)		

Влияние физической нагрузки на спортсменов	Реакции организма спортсменов на соревновательные нагрузки (4ч)			
Влияние физической нагрузки на спортсменов	Контроль нагрузок и состояний в спорте (4ч)			
Влияние физической нагрузки на спортсменов	Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности (4 ч)			зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 70 ч</b>	<b>28 ч</b>	<b>12 ч</b>	<b>30 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

### Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

1. Основные понятия, относящиеся к спорту.
2. Классификация видов спорта.
3. Социальные функции спорта.
4. Основные направления в развитии спортивного движения.
5. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
6. Спортивные достижения и тенденции их развития.
7. Цели и задачи спортивной тренировки.
8. Средства спортивной тренировки.
9. Методы спортивной тренировки.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Основные стороны спортивной тренировки.
12. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
13. Общие положения технологии планирования в спорте.
14. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
15. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле.
16. Оперативное планирование.
17. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
18. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
19. Контроль за факторами внешней среды.
20. Учет в процессе спортивной тренировки.
21. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
22. Процесс адаптации организма к физическим нагрузкам.
23. Основные функциональные эффекты тренировки.
24. Обратимость тренировочных эффектов.
25. Виды адаптации. Понятие реадaptации, дезадаптации, цены адаптации.
26. Дать характеристику общего адаптационного синдрома (теория Г.Селье).
27. Принципы, основанные на биологических закономерностях адаптации.
28. Разновидности тренировочных эффектов.

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тест:

1. Дайте определение понятию «спорт».  
А) Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры;  
Б) Спорт является основной частью олимпийских игр;  
В) Спорт это основная часть физического воспитания;
2. Что такое спортивная деятельность?  
А) обязательное участие спортсменов в спортивных соревнованиях высшего ранга;  
Б) упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта;  
В) упорядоченная организация деятельности спортсменов;
3. Что такое соревновательная деятельность?  
А) специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью, которой является установление общественно значимых и личных результатов;  
Б) специфическая деятельность спортсменов в условиях соревнований;  
В) все виды соревнований считаются соревновательной деятельностью;
4. Что такое понятие «спортивное достижение»?  
А) выигрыш спортсменом или командой первого места;  
Б) показатель спортсмена или команды в конце спортивного сезона;  
В) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах;
5. Назовите основные направления развития спорта?  
А) спорт развивается по двум направлениям: общедоступный спорт (массовый); спорт высших достижений;  
Б) спорт развивается по трем направлениям: спорт высших достижений, физическая культура, профессиональный спорт;  
В) спорт развивается вместе с развитием общества;
6. Перечислите виды подготовки спортсменов?  
А) теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая;  
Б) теоретическая, техническая, физическая, спортивная, олимпийская;  
В) теоретическая, техническая, физическая, олимпийская, психотропная;
7. На какие виды делится тренированность спортсмена?  
А) общая и специальная;  
Б) общая и профессиональная;  
В) общая и соревновательная;
8. Дайте определение понятию «спортивная форма спортсмена»  
А) это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующая его способность к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической);  
Б) это специальная спортивная экипировка спортсмена, в зависимости от вида спорта;  
В) это спортивная подготовка спортсменов в зависимости от амплуа спортсмена;
9. Что является средствами спортивной тренировки?

- А) физические упражнения;
- Б) физическая подготовка;
- В) физическая форма;

10. На какие группы делятся средства спортивной тренировки?

- А) соревновательные, физические, соревновательные;
- Б) соревновательные, специальные, состязательные;
- В) соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные;

11. Какие методы используют в процессе спортивной тренировки?

- А) 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- Б) 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) спортивные, включающие строгий метод и соревновательный;
- В) 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) специальные, включающие методический и соревновательный методы;

12. Что такое принципы спортивной тренировки?

- А) правила подготовки спортсменов на тренировке;
- Б) педагогические правила рационального построения тренировочного процесса
- В) правила проведения спортивных соревнований

13. Под технической подготовкой следует понимать

- А) степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины
- Б) степень освоения спортсменом техническими видами спорта;
- В) степень освоения спортсменом специальным техническим оборудованием, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины;

14. Спортивно-тактическая подготовка – это...

- А) тренировочный процесс, направленный на повышение спортивной формы спортсмена или команды;
- Б) соревновательный процесс, в процессе которого соревнуются спортсмены или команды;
- В) педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности;

15. Физическая подготовка - это

- А) процесс, направленный на развитие жизненной емкости легких;
- Б) процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей спортсмена;
- В) процесс, направленный на развитие специальной физической выносливости;

16. Психическая подготовка - это

- А) система психических воздействий на спортсмена, с целью укрепить его нервную систему;
- Б) 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;

В) система психолого-педагогических воздействий, применяемых для быстрого вработывания спортсмена в соревновательный режим;

17. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки является одной из задач

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

18. Состояние перетренированности характеризуется

- А) ухудшение зрения и слуха
- Б) появлением диспепсических расстройств
- В) апатией

19. Причинами перетренированности являются

- А) нарушения в организации тренировочного процесса
- Б) чрезмерное использование подвижных игр в тренировочном процессе
- В) использование дополнительного оборудования

20. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- А) развивающие, оздоровительные и стабилизирующие;
- Б) развивающие, соревновательные, игровые;
- В) развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

### Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1шт. 5. MacBook (Pro 13) - 1шт. 6. MacBook (Air 13) - 1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.

		<p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
		<p>Перечень программного обеспечения:</p> <p>Mozilla FireFox Браузер</p> <p>FoxitReader Программа для просмотра электронных документов</p> <p>Google Chrome Браузер</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты</p> <p>Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами</p> <p>Microsoft Open License Academic Операционные системы</p> <p>7-Zip Архиватор</p> <p>AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.</p> <p>FAR Manager Файловый менеджер</p>

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0

2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7

**дополнительная литература:**

3. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – с.

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<p>1. Научная электронная библиотека eLibrary</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a></p> <p>3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/program/sport.htm">http://www.akdi.ru/gd/program/sport.htm</a></p>	<p>Лекция.</p> <p>Практическое занятие.</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>

#### **ДИСЦИПЛИНА 4: «СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ»**

**Цель освоения дисциплины:** является формирование у обучающихся системы знаний об организации системы многолетнего тренировочного и соревновательного процесса, периодизации, спортивном отборе и ориентации, технологии планирования и ведения документации.

#### **Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- основные положения теории физической культуры и спорта;
- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- основные алгоритмы разработки, планов и программ конкретных занятий по физической культуре и спорту;
- методики тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности; организацию и участие спортсменов в соревнованиях.

Слушатель должен уметь:

- осуществлять подбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом;
- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий по физической культуре и спорту;
- проводить тренировочные и оздоровительные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях.

Слушатель должен владеть:

- навыками составления частных и индивидуальных методик занятий на основе положений теории физической культуры и спорта;
- применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- алгоритмами разработки перспективных, оперативных планов и программ конкретных занятий по физической культуре и спорту;
- методиками тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности и организацией соревнований .

#### **Структура и содержание дисциплины:**

<b>Наименование темы</b>	<b>Содержание лекций, часов</b>	<b>Наименование практических занятий или семинаров, часов</b>	<b>Виды СРС, часов</b>	<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>
1	2	3	4	5
Система многолетней подготовки спортсменов	Основы и структура многолетней подготовки спортсменов и факторы ее определяющие (4ч)	Задачи и принципы спортивной тренировки (6ч)	Организационно-методологические аспекты развития современного спорта и спортивной тренировки (4ч)	

Система многолетней подготовки спортсменов	Многолетняя подготовка спортсмена (4ч)	Средства и методы спортивной подготовки (2ч)	Система подготовки спортсменов. Подготовка спортивного резерва в современных условиях (4ч)	
Система многолетней подготовки спортсменов	Основы современной подготовки спортсменов. Основные направления совершенствования систем спортивной подготовки (4ч)	Основы построения процесса спортивной подготовки (4ч)	Построение спортивной тренировки. Содержание и структура тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов высокого класса (4ч)	
Планирование в системе многолетней подготовки	Технология и документы планирования в спортивной школе (4ч)		Современные подходы к управлению тренировочным процессом (4ч)	
Отбор и ориентация в системе многолетней подготовки		Физическое развитие и телосложение в спортивной ориентации и отборе (4ч)	Планирование и контроль тренировочного процесса в годичном цикле подготовки (с учетом уровня спортивной квалификации) (4ч)	
Отбор и ориентация в системе многолетней подготовки	Психологические аспекты отбора (4ч)		Спортивная ориентация и отбор (6ч)	
Отбор и ориентация в системе многолетней подготовки	Медико-биологические принципы отбора в разные виды спорта (4ч)			
Отбор и ориентация в системе многолетней подготовки	Роль биоритмов в тренировочном процессе (4ч)			зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 70 ч</b>	<b>28 ч</b>	<b>16ч</b>	<b>26 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

1. Перечислите виды подготовки спортсмена
2. Какие задачи решаются в процессе спортивной тренировки?
3. Что такое «тренированность» спортсмена?
4. Что такое техническая подготовка спортсмена?
5. Что такое тактическая подготовка спортсмена?
6. Дайте характеристику принципам спортивной тренировки
7. Что является средствами спортивной тренировки?
8. На какие группы делятся средства спортивной тренировки?
9. Дайте характеристику методам спортивной тренировки
10. Дайте характеристику структуре тренировки
11. Цели и задачи этапов многолетней подготовки спортсменов
12. Построение тренировки в разных циклах подготовки. Виды и продолжительность разных циклов.
13. Характеристика структуры спортивной подготовки
14. Перечислите компоненты структуры многолетней подготовки
15. Структура многолетней подготовки
16. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена
17. Характеристика этапов многолетней подготовки спортсменов
18. Построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле на основе принятой периодизации.
19. Микроциклы. Виды, особенности применения и содержания в различных периодах годичного цикла тренировки.
20. Мезоциклы. Виды. Особенности построения и содержания в различных периодах годичного цикла тренировки.
21. Макроциклы. Виды. Особенности построения макроцикла в многолетней системе подготовки.
22. Что такое технология планирования процесса спортивной подготовки? Виды планирования?
23. Что относится к документам перспективного, текущего, оперативного планирования?
24. Что такое комплексный, оперативный, текущий, этапный контроль?
25. Что такое контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями?
26. Что входит в оценку состояния подготовленности спортсмена?
27. Что такое контроль за факторами внешней среды
28. Что включает понятие «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»?
29. Какие методы используют при спортивном отборе?
30. Что такое спортивные способности?
31. Когда начинается спортивный отбор?
32. На какие этапы делится отбор. Задачи этапов?
33. Перечислите основные принципы психологического отбора
34. Перечислите общие и специальные критерии отбора
35. Методы, средства, формы психологического отбора
36. Технология психологического отбора в спорте
37. Что такое психодиагностика в спорте?

38. Что является основным методом психодиагностики?
39. Перечислите признаки спортивной ориентации
40. Перечислите наследуемые основные морфологические признаки
41. Дайте характеристику возрасту детей для зачисления в группы по видам спорта
42. Что такое биоритмы? Понятие ритмичность и суточный ритм
43. Характеристика биоритмов с разной длительностью периодов

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

**ТЕСТ:**

1. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...
  - 1) физическое развитие
  - 2) физическая культура
  - 3) комплекс физических упражнений
  
2. Возрастным периодом (по А.А. Гужаловскому) для начала занятий «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.) является возраст
  - 1) 7 лет
  - 2) 9 лет
  - 3) 10 лет
  
3. По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть
  - 1) Ниже
  - 2) Выше
  - 3) Одинаковой
  
4. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера \_\_\_\_\_ максимально концентрированным во времени
  - 1) бегун – стайер
  - 2) прыгун и метатель
  - 3) прыгун на лыжах с трамплина
  
5. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках
  - 1) скоростно-силовых
  - 2) аэробных
  - 3) силовых
  
6. Физическая активность – это
  - 1) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями
  - 2) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время
  
7. Низкая двигательная активность является фактором риска развития

- 1) заболевания суставов
- 2) ожирения
- 3) рака лёгких

8. Экспресс-оценка функционального состояния используется

- 1) для определения переносимости нагрузки;
- 2) для определения психоэмоционального состояния;
- 3) для определения технической подготовленности;

9. Основная задача упражнений на развитие гибкости

- 1) ускорить выполнение физических упражнений
- 2) увеличить физиологический поперечник мышц
- 3) удлинить мышечные волокна путем растягивания

10. Маховые движения без остановок, производимые в различных диапазонах используются в методе

- 1) динамической «растяжке»
- 2) статической «растяжке»
- 3) баллистической «растяжке»

11. Методами определения физической работоспособности являются

- 1) косвенные и прямые
- 2) поэтапные и волнообразные
- 3) ступенчатые и прямые

12. Основными противопоказаниями к назначению функциональных проб являются

- 1) выраженная сердечно-сосудистая недостаточность
- 2) при усталости
- 3) заболевание глаз

13. Структура тренировки

- 1) подготовительная, основная, заключительная части
- 2) подготовительная, основная, последняя
- 3) основная, средняя, заключительная части

14. Какой из критериев спортивного отбора в данном конкретном виде спорта является самым информативным и объективным на момент его проведения?

- 1) специальная физическая подготовка
- 2) общая физическая подготовка
- 3) психологическая подготовка

15. Какая основная задача начального спортивного отбора?

- 1) выявить наиболее благородного спортсмена
- 2) выявить сильнейшего спортсмена
- 3) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена

16. Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?

- 1) биологический
- 2) паспортный

3) никакой (не имеет существенного значения)

17. С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?

- 1) выявить возможные пределы роста по морфологическим признакам
- 2) выявить личностные характеристики
- 3) получить психологический портрет будущего спортсмена

18. Какая характеристика (критерий) при отборе будет наиболее объективной в процессе многолетней спортивной подготовки от этапа к этапу?

- 1) спортивный результат и его динамика
- 2) антропометрические данные
- 3) физическое развитие

19. К какому методу отбора относят проведение контрольных испытаний по физической подготовленности?

- 1) к педагогическому
- 2) к психологическому
- 3) к социологическому

20. Какие антропометрические данные имеют существенное значение при начальном спортивном отборе в большинстве видов спорта?

- 1) продольные размеры тела
- 2) поперечные размеры тела

#### **Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -

		<p>1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
		<p>Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер</p>

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение  
основная литература:

**Рекомендуемая литература:**

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буцичелли [пер. с англ. Марии Прокопьевой]. – 3- изд. – М.: Спорт, 2016. – 383 с.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.
5. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0
6. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7
7. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

**дополнительная литература:**

9. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – с.

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> 4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a>	Лекция. Практическое занятие.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

<p>5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a></p>		
---	--	--

## 2.3.2. РАЗДЕЛ 2: «ОСНОВЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН»

### ДИСЦИПЛИНА 1: «АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ В СПОРТЕ»

**Целью освоения дисциплины** является формирование у обучающихся основных знаний по общей и спортивной анатомии и спортивной физиологии.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- методики тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности; организацию и участие спортсменов в соревнованиях;

Слушатель должен уметь:

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- проводить тренировочные и оздоровительные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях;

Слушатель должен владеть:

- применением средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- методиками тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности и организацией соревнований .

#### **Структура и содержание дисциплины**

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
Основные вопросы анатомии	Анатомия. Введение. Общая анатомия мышц (4ч)	Мышечная система. Обзор мышц человека (4ч)		
Основные вопросы анатомии	Введение в синдесмологию и миологию (4ч)	Характеристика и разбор мышц человека(4ч)		Практические задания (с 1 по 8)
Основные вопросы анатомии		Анатомия опорно-двигательного аппарата человека (4ч)		
Спортивная физиология	Введение в спортивную физиологию (4ч)			
Спортивная физиология	Введение в спортивную морфологию (4ч)	Физиологическая характеристика физических упражнений (2ч)		
Спортивная физиология	Особенности морфофункционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы (4ч)	Физическое развитие и телосложение спортсменов (2ч)		
Спортивная физиология	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (4ч)	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды (2ч)		
Спортивная физиология	Физиологические основы спортивной тренировки юных спортсменов (2ч)		СРС с методическими пособиями и по дисциплине для подготовки к тестированию	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 48 ч</b>	<b>26 ч</b>	<b>18 ч</b>	<b>4 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

ТЕСТ:

1. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков -это:
  - а — гуморальные и нервная регуляция
  - б — безусловные и условные рефлексы, инстинкты
  - в — функциональная система, доминанты, динамический стереотип
  - г — экстраполяция и иррадиация
  
2. К фазам формирования двигательного навыка не относятся
  - а — иррадиация возбуждения
  - б — концентрация возбуждения
  - в — стабилизация
  - г — дестабилизация
  
3. Основой произвольных движений является
  - а — произвольная деятельность
  - б — физические упражнения
  - в — двигательные умения
  - г — нет правильного ответа
  
4. При изометрическом режиме работы мышцы
  - а — изменяется длина мышцы, напряжение постоянное
  - б — изменяется напряжение мышцы, длина постоянная
  - в — изменяется длина и напряжение мышцы
  - г — не изменяется длина и напряжение мышцы
  
5. При изотоническом режиме работы мышц
  - а — изменяется длина мышцы, напряжение постоянное
  - б — изменяется напряжение мышцы, длина постоянная
  - в — изменяется длина и напряжение мышцы
  - г — не изменяется длина и напряжение мышцы
  
6. Физиологическая классификация физических упражнений предложена
  - а — И.П. Павловым
  - б — Н.В. Зинкиным
  - в — П.К. Анохиным
  - г — В.С. Фарфелем
  
7. Работа максимальной мощности протекает
  - а — полностью в анаэробных условиях
  - б — полностью в аэробных условиях
  - в — преимущественно в анаэробных условиях
  - г — нет правильного ответа 1
  
8. К упражнениям максимальной мощности не относятся
  - а — плавание 25 м
  - б — плавание 800м
  - в — бег 60м

г — бег 100м 1

9. Упражнения, оцениваемые по качеству выполнения

а — бокс

б — бег на лыжах

в — поднимание штанги

г — фигурное катание

10. Наиболее эффективной формой стартовой реакции спортсмена является

а — предстартовая лихорадка

б — стартовая апатия

в — боевая готовность

г — все ответы верны

11. К разновидностям стартовых реакций спортсменов не относят

а — боевую готовность

б — раннее предстартовое состояние

в — предстартовую лихорадку

г — предстартовую апатию

12. Собственно стартовое состояние развивается

а — за несколько минут или секунд до старта

б — за несколько дней до соревнований

в — с момента попадания спортсмена в атмосферу спортивных состязаний

г — нет верного ответа

13. В результате дискоординации двигательных и вегетативных функций у не достаточно подготовленных спортсменов, период вработывания может завершиться

а — повышением ЖЕЛ

б — значительным повышением рН крови

в — появлением «мертвой точки»

г — снижением концентрации молочной кислоты в крови

14. К объективным признакам, характеризующим состояние «мертвой точки» относится

а — резкое снижение ЖЕЛ

б — повышенное потребление кислорода

в — значительное потоотделение

г — ощущение пульсации сосудов головного мозга

15. Первым признаком утомления при физической работе является нарушение

а — производительность работы

б — координации движений

в — автоматичности рабочих движений

г — вегетативных функций

16. К педагогическим средствам восстановления не относится

а — рациональное питание

б — активный отдых

в — разминка

г — рациональное построение тренировочных занятий

17. Неодновременность протекания различных восстановительных процессов, лежит в основе физиологической закономерности восстановления
- а — неравномерности
  - б — фазности
  - в — гетерохронности
  - г — избирательности
18. К медико-биологическим средствам восстановления относится
- а — разминка
  - б — аутотренинг
  - в — активный отдых
  - г — гидропроцедуры
19. ЧСС взрослого нетренированного человека?
- а — 50-60 уд/мин
  - б — 60-80 уд/мин
  - в — 80-100 уд/мин
  - г — 100-120 уд/мин
20. ЧСС взрослого тренированного человека?
- а — 50-60 уд/мин
  - б — 60-80 уд/мин
  - в — 80-100 уд/мин
  - г — 100-120 уд/мин
21. К фазам физической работоспособности не относится
- а — вработывание
  - б — период конечного прорыва
  - в — спад работоспособности
  - г — мертвая точка
22. К одномоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится
- а — тест PWC170
  - б — комбинированная проба Летунова
  - в — Гарвардский степ-тест
  - г — нет верного ответа
23. К трехмоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится
- а — тест PWC170
  - б — комбинированная проба Летунова
  - в — Гарвардский степ-тест
  - г — нет верного ответа
24. Функциональная проба на вдохе в покое
- а — проба Серкина
  - б — проба Штанге
  - в — проба Генчи
  - г — клиностатическая проба
25. Функциональная проба на выдохе в покое
- а — проба Серкина
  - б — проба Штанге

в — проба Генчи  
г — клиностатическая проба

26. Функциональная проба с изменением положения тела в пространстве

а — проба Ромберга  
б — ортостатическая проба  
в — вращательная проба  
г — проба Яроцкого

27. К двумоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится

а — тест PWC170  
б — комбинированная проба Летунова  
в — Гарвардский степ-тест  
г — нет верного ответа

28. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели

а - нервной системы  
б - мочевыделительной системы  
в - кардиореспираторной системы  
г - эндокринной системы

29. Проба Ромберга является показателем деятельности

а - сердечно-сосудистой системы  
б - дыхательной системы  
в - вестибулярного аппарата  
г - нервно-мышечного аппарата

30. Виды адаптации

а – генотипическая, фенотипическая  
б – генотипическая, фонетическая  
в – фенотипическая, гонадотипичная  
г – генетическая, фоновая.

### **Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид Занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

		7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы

	<p>7-Zip Архиватор          AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.          FAR Manager Файловый менеджер</p>
--	---

**б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**основная литература:**

1. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебнометод. пособие [Электронный ресурс] / И. А. Власова, Г. Я. Мартынова. – Челябинск : ЧГАКИ, 2014. – 136 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492730>
- 2.Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518>
- 3.Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532642>
4. Коц,Я. М. Спортивная физиология[Текст]: учеб. для институтов физ. культуры / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с

**дополнительная литература:**

- 5.Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека elibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

<p>медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a></p>		
--	--	--

## ДИСЦИПЛИНА 2 : «ОБЩИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**Цель освоения дисциплины:** сформировать знания и представления об основных знаниях и умениях по адаптивной физической культуре

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- методики тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности и организацию и участие спортсменов в соревнованиях;

Слушатель должен уметь:

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- проводить тренировочные и оздоровительные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях;

Слушатель должен владеть:

- применением средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- методиками тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности и организацией соревнований .

### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
Адаптивная	Основные понятия			

физическая культура	АФК. Средства, методы и формы АФК (2ч)			
Адаптивная физическая культура	Противопоказания и рекомендации к занятиям АФК (4ч)			
Особенности организации АФК	Особенности реакции организма спортсменов с ОВЗ или инвалидов на физическую нагрузку (4ч)			
Адаптивная физическая культура	Врачебно педагогический контроль(2ч)			
Особенности организации АФК	Особенности ведения дневника самоконтроля при работе с лицами с ОВЗ и/или с инвалидностью (4ч)	Особенности организации АФК с детьми с нарушением зрения (4ч)		
Особенности организации АФК	Анатомо-физиологические особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с соматическими заболеваниями (2ч)	Особенности организации АФК с детьми с нарушением слуха (4ч)		
Особенности организации АФК	Анатомо-физиологические особенности заболеваний костно-мышечной системы (2ч)	Особенности организации АФК с детьми с нарушением интеллектуальных способностей (4ч)		
Особенности организации АФК		Особенности организации АФК при детском церебральном параличе (4ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО:40 ч</b>	<b>20 ч</b>	<b>16ч</b>	<b>4ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

- а) Форма промежуточной аттестации: зачет**  
**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

**Тест:**

**1. Для какой категории детей с нарушениями в развитии ведущим направлением коррекционной работы является обучение пространственной ориентировке?**

- а) дети с нарушениями зрения;
- б) дети с умеренными нарушениями интеллекта;
- в) дети с задержкой психического развития;
- г) дети с нарушениями слуха;
- д) дети с нарушениями речи.

**2. Что относится к средствам АФК?**

- а) физические упражнения, средовые (природные) и гигиенические факторы;
- б) подвижные игры и лечебные процедуры;
- в) терренкур, занятия с инструктором ЛФК;

**3. Упражнения рекомендованные для лечения плоскостопия?**

- а) прыжки через гимнастические предметы;
- б) прыжки в длину и высоту;
- в) упражнения, вызывающие уплощение свода стопы;
- г) упражнения для сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы;

**4. Какие упражнения играют на понижение артериального давления?**

- а) общеразвивающие упражнения с включением ходьбы, бега;
- б) резкая смена положения тела;
- в) резкие изменения направления движения головы и туловища;
- г) упражнения с большой амплитудой движений.

**5. Как называется система лечебно-педагогических мероприятий с целью предупреждения и лечения тех патологических состояний у детей раннего возраста еще не адаптировавшихся в социальной среде, которые приводят к стойкой утрате возможности учиться, трудиться и быть полезным членом общества?**

- а) абилитация;
- б) декомпенсации;
- в) социализация;
- г) реабилитация;
- д) компенсация.

**6. Какой метод обучения предполагает наглядное объяснение путем предъявления натурального предмета или его изображения?**

- а) иллюстрация;
- б) упражнение;
- в) демонстрация;
- г) наблюдение;

**7. Что такое «пальминг»?**

- а) упражнение для развития моторики пальцев;
- б) специальное упражнение для развития вестибулярного аппарата;
- в) специальное упражнение для глаз и снятия эмоционального утомления;

**8. Как называется группа методов, способствующая углублению знаний их закреплению и применению на практике?**

- а) практические методы;
- б) упражнения;
- в) информационные методы;
- г) дидактические игры.

**9. Как называется подтвержденный в установленном порядке временный или постоянный недостаток в развитии или функционировании органа человека, либо хроническое соматическое или инфекционное заболевание?**

- а) физический недостаток;
- б) сложный недостаток;
- в) психический недостаток;
- г) тяжелый недостаток;
- д) психофизиологический недостаток.

**10. Что является основной формой организации занятий по АФК?**

- а) урок;
- б) лабораторно-практическое занятие;
- в) индивидуальное занятие;
- г) индивидуально-групповые занятия;

**11. Как называется форма организации учебного процесса, которая обеспечивает возможность познавать учебный материал в естественной обстановке?**

- а) факультатив;
- б) индивидуально-ритмические занятия;
- в) урок предметно-практического обучения;
- г) домашняя работа.

**12. Какие задачи решает АФК?**

- а) оздоровительные, лечебные, реабилитационные;
- б) образовательные, оздоровительные, воспитательные;
- в) оздоровительные, развивающие, познавательные.

**13. Как называются произвольные насильственные движения, обусловленные переменным тонусом мышц и наличием неестественных поз и незаконченных движений?**

- а) гиперкинезы;
- б) дистонии;
- в) синкинезии;
- г) парезы.

**14. Что такое нозология?**

- а) наука о болезнях, их классификации и номенклатуры;
- б) наука о медикаментах и их классификации;
- в) наука о больных и их лечении;
- г) наука о травмах и их классификация;

## 15. Упражнения рекомендуемые при лечении сколиоза?

- а) упражнения на воспитание правильной осанки;
- б) упражнения на развитие прыгучести;
- в) упражнения на развитие быстроты реакции;

### 2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

#### а) Материально-технические условия

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.

Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/455431>
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>
3. Вайнер Э. Н. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109528>
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
5. Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>

6. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Методическое пособие. Авторы-составители: Т.В. Насибулина, И.Д. Новикова, Сыктывкар 2016.-61 с.
7. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>
8. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — Москва: Советский спорт, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69850>
9. Синельникова Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [16+] / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с.: табл. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>
10. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник.-М.: Медицина, 1999.-304с:ил.-(Учеб. литература для студ.мед.вузов) Капилевич Л.В., Радаева С.В., Лим М.С. К 20 Лечебная физическая культура : учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей. – Томск :Томский государственный университет, 2011. – 116 с.
11. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф образования/[С.Н. Попов, , Н.М Валеев, Т.С. Гарасева и др.]; под.ред.С.Н. Попова .-8-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2012.-416с.-(Сет Бакалавриат)
12. Рекомендации для руководителей физкультурно- оздоровительных клубов инвалидов по организации занятий физической культурой и спортом и распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей [Текст]/ авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2012.- 216 с.
13. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)
- [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
14. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
15. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 28.12.2013) "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации"

**б) дополнительная литература:**

16. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. Пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

**в) информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт, библиоклуб, Лань.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная	Лекция.	Используются системы дистанционного

<p>электронная библиотека eLibrary</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a></p> <p>3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a></p>	<p>Практическое занятие. Самостоятельная работа.</p>	<p>обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>
---	--	--

### ДИСЦИПЛИНА 3: «ОБЩИЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ФАРМАКОЛОГИИ И БИОХИМИИ»

**Цель освоения дисциплины:** сформировать знания и представления об основах спортивной фармакологии и биохимии.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен уметь:

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен владеть:

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля
-------------------	--------------------------	--	-----------------	-------------------------

				успеваемости
1	2	3	4	5
Биохимия в спорте	Биохимические основы мышечной деятельности (2ч)			
Биохимия в спорте	Биохимия мышечной ткани (4 ч)			
Биохимия в спорте	Биохимические изменения в организме при работе различного характера (4 ч)			
Биохимия в спорте	Биохимический контроль в спорте (2 ч)	Биохимия питания спортсменов (4 ч)		
Спортивная фармакология	Спортивная фармакология (4 ч)	Фармакологические средства на этапах подготовки спортсменов (4 ч)		
Спортивная фармакология		Фармакологическое обеспечение спортсменов (4 ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 30 ч</b>	<b>16 ч</b>	<b>12 ч</b>	<b>2 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

### Оценка качества освоения дисциплины:

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

ТЕСТ:

**1. Общее количество связанного кровью кислорода – это:**

- а) кислородный запас;
- б) кислородный долг;
- в) кислородный дефицит;
- г) кислородная емкость крови.

**2. Разность между кислородным запросом и кислородным приходом – это:**

- а) суперкомпенсация;

- б) кислородный долг;
- в) кислородный дефицит;
- г) кислородная емкость крови.

**3. Мощность аэробного энергообразования оценивается величиной:**

- а) кислородного запроса;
- б) МПК;
- в) кислородного дефицита;
- г) кислородной емкостью крови.

**4. К анаэробным источникам ресинтеза АТФ относятся все, кроме:**

- а) креатинкиназной реакции;
- б) миокиназной реакции;
- в) гликолиза;
- г) синтеза АТФ, сопряженного с электронотранспортной цепью.

**5. При интенсивной мышечной работе происходит уменьшение содержания в крови:**

- а) глюкогона;
- б) вазопрессина;
- в) норадреналина;
- г) инсулина.

**6. По формуле сбалансированного питания спортсменов соотношение белков : жиров : углеводов равно (в %):**

- а) 18:30:52;
- б) 25:25:50;
- в) 15:15:70;
- г) 20:20:60.

**7. В суточном рационе пловца белка должно быть не менее:**

- а) 150 г;
- б) 170 г;
- в) 200 г;
- г) 250 г.

**8. Явление, которое не имеет аналогов в технике и присуще только живым организмам:**

- 1. происходит превращение АДФ в АТФ
- 2. происходит превращение химической энергии АТФ в динамическую энергию сокращения
- 3. происходит превращение химической энергии АТФ в механическую энергию сокращения
- 4. происходит превращение химической энергии АДФ в кинетическую энергию АТФ

**9. Какие типы мышц у человека:**

- 1. скелетные, гладкие и мышцы внутренних органов
- 2. поперечнополосатые, продольные и гладкие
- 3. гладкие, жесткие и ребристые
- 4. скелетные, длинные и сердечные

**10. Миоцит содержит большое количество сократительных элементов, называемых:**

- 1. сарколеммы
- 2. миобласты
- 3. миофибриллы
- 4. митохондрии

**11. Одна из основных функции белка миоглобина:**

- 1. сократительная
- 2. двигательная
- 3. сохранение кислорода
- 4. накопление потенциала сокращения

**12. Кроме белков, фосфогенов АТФ, АДФ, АМФ, в цитоплазме мышечных клеток содержатся:**

1. фосфотаза
2. креатинфосфат
3. гликоген
4. трипсин

**13. В тренируемых на выносливость мышцах накапливается:**

1. кислород
2. гликоген
3. запасной жир
4. белок

**14. В нетренированных мышцах миофибриллы расположены, рассеяно, а тренированных они сгруппированы в пучки, называемые:**

1. пучок Ромберга
2. спирали Крика
3. структурами Берцелиуса
4. полями Конгейма

**15. Миофибриллы построены из большого числа мышечных нитей двух типов:**

1. толстых и тонких
2. высоких и низких
3. коротких и тонких
4. широких и узких

**16. Какие пути введения лекарств относятся к энтеральным:**

- а) внутрь;
- б) в мышцу;
- в) под кожу;
- г) ректально;
- д) под язык;
- е) в вену.

**17. Указать парентеральные пути введения лекарственных веществ:**

- а) в вену;
- б) под кожу;
- в) внутрь;
- г) под язык;
- д) в мышцу.

**18. Что характеризует внутривенное введение:**

- а) медленное развитие эффекта;
- б) быстрое развитие эффекта;
- в) точность дозировки;
- г) обязательное соблюдение правил асептики.

**19. Как называют процесс накопления лекарственного вещества в организме:**

- а) привыкание;
- б) кумуляция;
- в) синергизм;
- г) антагонизм;
- д) лекарственная зависимость;
- с) сенсibilизация

**20. Как называют эффект, при котором один препарат усиливает действие другого:**

- а) антагонизм;
- б) синергизм;
- в) привыкание;
- г) кумуляция.

**2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

**а) Материально-технические условия**

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.

Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности: учебник для вузов физич. воспитания и спорта / Н. И. Волков [и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Общая биохимия : учебное пособие / И. Л. Гилеп, А. В. Ильютик, А. С. Базулько, И. Н. Рубчеля / Минск : БГУФК, 2018. – 174 с.
3. Биохимия мышечной деятельности в спорте : учебное пособие / И. Л. Гилеп, А. В. Ильютик, А. С. Базулько, И. Н. Рубчеля / Минск : БГУФК, 2019. – 169 с.
4. Биохимия: учебник для ИФК / Под ред. В. В. Меньшикова и Н. И. Волкова. – М. : ФиС, 1986. – 384 с.
5. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и средних учебных заведений / С. С. Михайлов. – М. : Советский спорт, 2004. – 219 с.
6. Биохимия: учебно-методический комплекс / А. С. Базулько, И. Л. Гилеп, И. Н. Рубчеля. – Минск : БГУФК, 2013. – 131 с.
7. Базулько, А. С. Биохимические основы спортивной мышечной деятельности: учебное пособие для вузов / А. С. Базулько – Минск : БГУФК, 2006. – 85с.

**б) дополнительная литература:**

8. Базулько, А. С. Термины и понятия по общей биохимии: пособие / А. С. Базулько, В. А. Пыжова – Минск : БГУФК, 2008. – 74 с.
9. Базулько, А. С. Термины и понятия по спортивной биохимии / А. С. Базулько, В. А. Пыжова. – Минск : БГУФК, 2010. – 56 с.

10. Метаболизм в процессе физической деятельности / под ред. М. Харгивса; пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 288 с.
11. Пыжова, В. А. Витамины и их роль при мышечной деятельности: учеб. пособие / В. А. Пыжова – Минск : БГАФК, 2001. – 50 с.
12. Пыжова, В. А. Гормоны и их роль при мышечной деятельности: учеб. пособие по биохимии для студентов БГУФК / В. А. Пыжова – Минск, 2006 – 62 с.
13. Пыжова, В. А. Обмен минеральных веществ и его роль при мышечной деятельности: пособие по биохимии для студентов БГУФК / В. А. Пыжова, А. С. Базулько – Минск, 2006 – 43 с.
14. Рогозкин, В. А. Биохимическая диагностика в спорте / В. А. Рогозкин – Л. : ГЦОЛИФК, 1988. – 48 с.

**в) информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт, библиоклуб, Лань.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> 4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a> 5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/program/sport.htm">http://www.akdi.ru/gd/program/sport.htm</a>	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

#### ДИСЦИПЛИНА 4: «СПОСОБЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ»

**Цель освоения дисциплины:** сформировать знания и умения по оказанию первой доврачебной помощи во время тренировочного или соревновательного процесса.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен уметь:

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен владеть:

- применением средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
Правила оказания первой доврачебной помощи	Медико-педагогические аспекты травматизма (2ч)	Правила оказания первой помощи. Определение признаков жизни. Порядок сообщения при вызове скорой помощи (2ч)		
Правила оказания первой доврачебной помощи	Внезапная смерть в спорте (ВНС) (2ч)	Разбор аптечки первой помощи. Техника наложения жгута (2ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.	
<b>ИТОГО: 14ч</b>	<b>4ч</b>	<b>4ч</b>	<b>6ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

ТЕСТ:

**1) Спортивными травмами называются**

1. термические
2. переломы
3. родовые
4. лучевые
5. растяжения
6. раны

выберите три правильных ответа.

**2) Лёгкими по степени тяжести называются**

1. переломы
2. ушибы
3. вывихи
4. сотрясения мозга
5. растяжения

выберите два правильных ответа

**3) Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых**

1. до прибытия медицинских работников
2. как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему
3. вместо медицинских работников

**4) Первая помощь пострадавшему должна оказываться под руководством**

1. одного человека
2. двух человек
3. трёх и более человек

**5) Укажите правильный порядок оказания первой медицинской помощи**

1. вызов бригады «скорой помощи»
2. придание пострадавшему безопасного положения
3. устранение причины воздействия угрожающих факторов
4. принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения)
5. срочно уложить пострадавшего на твердую поверхность

**6) Обязательными составляющими аптечки первой помощи являются**

1. ножницы
2. жгут для остановки кровотечения
3. шины для верхних и нижних конечностей
4. комплексные поливитамины
5. сахар
6. шариковая ручка или карандаш
7. кружка Эсмарха

выберите четыре правильных ответа.

**7) Для остановки артериального кровотечения из крупной артерии необходимо**

1. воспользоваться давящей повязкой
2. придавить артерию пальцем выше места ранения
3. придавить артерию пальцем ниже места ранения
4. наложить жгут выше места кровотечения
5. наложить жгут ниже места кровотечения

выберите два правильных ответа

**8) Время безопасного действия жгута**

1. 15 минут
2. не более 1 часа
3. не более 2 часов
4. не более 3 часов

**9) Методом оказания первой помощи при вывихе является:**

1. вправление вывиха
2. создание полной неподвижности и скорейшая госпитализация

**10. При травме позвоночника необходимо**

1. поворачивать голову в удобное положение
2. фиксировать голову и туловище в том положении, в котором он находится
3. посадить в удобную позу пострадавшего
4. привязать пострадавшего к носилкам

выберите два правильных ответа

**11. При тяжёлой травме головы необходимо:**

1. переместить пострадавшего в удобное место
2. остановить кровотечение, прижав рану куском сухой чистой ткани
3. выровнить положение головы
4. наложить холодный компресс и вызвать «скорую помощь»

выберите два правильных ответа

выберите два правильных ответа

**12. При обмороке необходимо**

1. растормошить пострадавшего, брызнуть в лицо водой
  2. дать понюхать нашатырный спирт
  3. расстегнуть одежду, облегчить дыхание
  4. контролировать дыхание и пульс, при необходимости принять реанимационные меры
- выберите два правильных ответа

**2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для	лекция	Используются системы дистанционного

проведения занятий лекционного типа		<p>обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</li> <li>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</li> <li>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</li> <li>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</li> <li>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</li> <li>6. MacBook (Air 13) -1шт.</li> <li>7. Доска. Рабочее место преподавателя</li> </ol>
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</li> <li>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</li> <li>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</li> <li>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</li> <li>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</li> <li>6. MacBook (Air 13) -1шт.</li> <li>7. Доска. Рабочее место преподавателя</li> </ol>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</li> <li>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</li> <li>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</li> <li>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</li> <li>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</li> <li>6. MacBook (Air 13) -1шт.</li> <li>7. Доска. Рабочее место преподавателя</li> <li>8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.</li> </ol>
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</li> <li>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</li> <li>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</li> <li>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</li> <li>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</li> <li>6. MacBook (Air 13) -1шт.</li> <li>7. Доска. Рабочее место преподавателя</li> </ol>

	<p><i>Перечень программного обеспечения:</i>          Mozilla FireFox Браузер          FoxitReader Программа для просмотра электронных документов          Google Chrome Браузер          Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты          Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами          Microsoft Open License Academic Операционные системы          7-Zip Архиватор          AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.          FAR Manager Файловый менеджер</p>
--	---

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**а) основная литература:**

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002.—512 с.: ил.ISBN 5-691-01006-9.
2. Оберешин В.И. Оказание первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях [Текст] : учеб. пособие для студентов фарм. фак. по дисц. "Медицина катастроф, безопасность жизнедеятельности" / В. И. Оберешин, Н. В. Шатрова, О. В. Ерикова ; Ряз. гос. мед. ун-т. - Рязань : РИО РязГМУ, 2013. - 121 с. - Библиогр.: С. 121. - 26-40.
3. Ястребов, Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст] : учеб. пособие для студентов общеобразоват. учреждений среднего проф. образования / Г. С. Ястребов. - 7-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 416 с.

**в) информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт, библиоклуб, Лань.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов -	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт.

<a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> 4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a> 5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a>		
---	--	--

### ДИСЦИПЛИНА 5: «ДОПИНГ В СПОРТЕ»

**Цель освоения дисциплины:** сформировать знания и представления об основных правилах допинг-контроля, запрещенных веществах и санкциях предъявляемых к спортсменам и тренерам.

#### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен уметь:

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен владеть:

- применением средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
Допинг в спорте	Допинг в спорте (2ч)			
Допинг в спорте	Терапевтическое использование запрещенных субстанций. Острые отравления	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним (4ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к	

	допингами. Генетический допинг. Правовые аспекты применения допинга (2ч)		тестированию.	
<b>ИТОГО: 14ч</b>	<b>4ч</b>	<b>4ч</b>	<b>6ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

ТЕСТ:

**1.Первый раз советские спортсмены выступили в олимпийских играх**

- 1) в 1948 г.
- 2) в 1952 г.
- 3) в 1956 г.
- 4) в 1960 г.

**2.Допинг это**

- 1) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
- 2) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

**3) Алкоголь и мочегонные средства относятся**

- 1) к психотропным стимуляторам
- 2) к наркотическим и болеутоляющим веществам
- 3) к специфическим видам допинга

**4) Побочными эффектами, возникающими в печени при длительном применении допинга, являются**

- 1) нарушение выделительной функции печени
  - 2) гепатоцитоз
  - 3) закупорка желчных путей
  - 4) развитие гепатита, цирроз печени
  - 5) развитие злокачественных новообразований
- выберите четыре правильных ответа

**5) Побочными эффектами, возникающими в мочевыделительной системе при длительном применении допинга, являются**

- 1) простатиты
  - 2) регенерация слизистой оболочки мочеочника
  - 3) нефриты
  - 4) мочекаменная болезнь
  - 5) нормализация выделительной функции.
- выберите три правильных ответа

**6) Побочными эффектами, возникающими в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона являются**

- 1) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов
  - 2) резкое уменьшение продукции спермы
  - 3) развитие гинекомастии
  - 4) повышение либидо
  - 5) развитие импотенции
- выберите три правильных ответа

**7) Патологиями у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации являются**

- 1) рост волос на подбородке и верхней губе
  - 2) развитие псевдогермафродитизма
  - 3) увеличение молочных желёз
  - 4) у беременных ускорение роста эмбриона
  - 5) общая мускулинизация
- выберите три правильных ответа

**8) Альтернативные допингам вещества являются**

- 1) стимуляторы деятельности центральной нервной системы
- 2) анаболизирующие средства растительного происхождения
- 3) психотропные стимуляторы
- 4) симпатомиметические амины
- 5) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности
- 6) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот

выберите один правильный ответ.

**9) В каком году международный олимпийский комитет учредил специальную медицинскую комиссию по антидопинговому контролю**

- 1) 1957 г.
- 2) 1967 г.
- 3) 1974 г.
- 4) 1982 г.

**10) При первом выявлении приема симпатомиметиков спортсмен подвергается**

- 1) дисквалификации до 6 месяцев
- 2) дисквалификации до 2 лет
- 3) дисквалификации пожизненно

4)штрафом в размере 1 000 000 \$ .

**11) По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме**

- 1)кровь
- 2)моча
- 3)кал
- 4)слюна

выберите два правильных ответа.

**12) При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается**

- 1)дисквалификации на 2 года
  - 2)дисквалификации на 4 года
  - 3)дисквалификации пожизненно
  - 4)штрафом в размере 1 000 000 \$
- выберите один правильный ответ.

**13) при повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается**

- 1)дисквалификации на 2 года
- 2)дисквалификации на 8 лет
- 3)дисквалификации пожизненно
- 4)штрафом в размере 10 000 000 \$

**14) Группами препаратов, относящимися к допинговым средствам, являются**

- 1)адаптогены растительного и животного происхождения
  - 2)симпатомиметические амины
  - 3)стимуляторы деятельности центральной нервной системы
  - 4) средства растительного происхождения
  - 5)белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности
- выберите два правильных ответа.

#### **2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.

		<p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя  8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.</p>
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>

	<p><i>Перечень программного обеспечения:</i>  Mozilla FireFox Браузер  FoxitReader Программа для просмотра электронных документов  Google Chrome Браузер  Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты  Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами  Microsoft Open License Academic Операционные системы  7-Zip Архиватор  AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.  FAR Manager Файловый менеджер</p>
--	---

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**а) основная литература:**

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учеб. пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 134 с.
2. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб. пособие / под ред. Э. Н. Безуглова, Е. Е. Ачкасова. – М. : Спорт-Человек, 2019. – 288 с.
3. Симчук, А. Н. Спортивное право : пособие / А. Н. Симчук. – Минск : Амалфея, 2020. – 482 с.

**б) дополнительная литература:**

4. Антидопинговые правила для применения на Олимпийских Играх 2020 в г. Токио / Междунар. Олимп. ком., Нац. антидопинг. агентство. – Минск : [б. и.], 2021. – 60 с.
5. Всемирный Антидопинговый Кодекс 2021 / Нац. антидопинг. агентство. – Минск : РУМЦ ФВН, 2022. – 156 с.
6. Куртев, С. Г. Основы антидопингового обеспечения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Г. Куртев. – Омск : СибГУФК, 2018. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://e.lanbook.com/book/142484>. – Дата доступа: 09.03.2023.
7. Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023 : произв.-практ. издание / Нац. антидопинг. агентство. – Минск : РУМЦ ФВН, 2022. – 48 с.
8. Основы антидопингового обеспечения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / сост.: Н. В. Минникаева [и др.]. – Кемерово : КемГУ, 2019. – 139 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156126>. – Дата доступа: 09.03.2023.

**в) информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт, библиоклуб, Лань.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
------------------------------------	-------------	---

<p>1. Научная электронная библиотека eLibrary</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a></p> <p>3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pogr/sport.htm">http://www.akdi.ru/gd/pogr/sport.htm</a></p>	<p>Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1 шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1 шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1 шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1 шт.</p>
--	--	--

### 2.3.3. РАЗДЕЛ 3: «ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ»

#### ДИСЦИПЛИНА 1 : «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**Цель освоения дисциплины:** является формирование у обучающихся системы знаний о педагогике и психологии в спорте и физической культуре.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- основные положения теории физической культуры;

Слушатель должен уметь:

- осуществлять подбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом;

Слушатель должен владеть:

- навыками составления частных и индивидуальных методик занятий на основе положений теории физической культуры.

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименова	Содержание лекций,	Наименование	Виды СРС,	Формы
-----------	--------------------	--------------	-----------	-------

ние темы	часов	практических занятий или семинаров, часов	часов	текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
Педагогика	Средства и методы педагогического воздействия на личность (8ч)			
Педагогика в спорте	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры и спорта (8ч)			
Спортивная психология	Психотехнологии управления в спорте (2ч)			
Спортивная психология	Психологические проблемы спортивной подготовки (4ч)			
Спортивная психология	Психологическая работа с юными спортсменами на разных этапах спортивной карьеры (4ч)	Технологии регуляции психического состояния в спортивной деятельности (2ч)		
Спортивная психология		Психологическая подготовка спортсменов (4ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 38 ч</b>	<b>26ч</b>	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

#### Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестовые задания (первая часть):

1. Наука, изучающая закономерности передачи старшим поколением и активного усвоения младшими поколениями социального опыта, необходимого для жизни и труда, называется ..... (впишите одно слово)

2. .... - процесс направленного развития и формирования человеческой личности в условиях ее обучения, образования, воспитания, или, более кратко, – это воспитание человека, как особая функция общества. (впишите два слова)
3. .... в узком смысле слова – систематическое и целенаправленное воздействие воспитателя на воспитуемых с целью формирования у них желаемого отношения к людям и явлениям окружающего мира. (впишите одно слово)
4. .... - процесс и результат усвоения определенной системы знаний и обеспечение на этой основе соответствующего уровня развития личности. (впишите одно слово)
5. .... - целенаправленный процесс двусторонней деятельности педагога и учащихся по передаче и усвоению знаний. (впишите одно слово)

6. Впишите в таблицу недостающее:

№	1. методы воздействия на личность	№	2. формы организации педагогического воздействия
1	убеждение;	1	
2	упражнения и приучения;	2	внеаудиторная, внеклассная работа;
3		3	
4		4	воспитательная деятельность детских и молодежных организаций;
5	контроль и оценка.	5	воспитательная деятельность учреждений культуры, искусства и средств массовой информации

7. Определите соответствие между понятиями и их содержанием

	Понятия		Содержание понятий
1	Лекция	А	Главная функция привлечь самих учащихся к оценке событий, поступков, явлений жизни и на этой основе сформировать у них желаемое отношение к окружающей действительности, к своим гражданским и нравственным обязанностям.
2	Диспут	Б	Развернутое, продолжительное и систематическое изложение сущности той или иной учебной, научной, воспитательной или иной проблемы.
3	Беседа	В	Учит умению защищать свои взгляды, убеждать в них других людей и в то же время требует мужества отказаться от ложной точки зрения, выдержки не отступить от этических норм и требований, хотя иногда это так хочется в полемическом задоре.

8. .... - это планомерно организованное выполнение воспитанниками различных действий, практических дел с целью формирования и развития их личности. (выберите один вариант ответа)

1. приучение
2. упражнение
3. прием
4. убеждение

9. .... - это организация планомерного и регулярного выполнения воспитанниками определенных действий в целях формирования хороших привычек. (выберите один вариант ответа)

1. приучение
2. упражнение
3. образование
4. обучение

10. В практике воспитательной работы применяются в основном три типа упражнений: (выберите один вариант ответа)

1. строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения
2. оздоровительные, гигиенические, спортивные упражнения
3. обучающие, развивающие, воспитывающие упражнения
4. упражнения в полезной деятельности, режимные упражнения, специальные упражнения.

11. Классификация методов обучения, предложенная И. Я. Лернером и М. Н. Скаткиным, в которой за основу берется характер учебно-познавательной деятельности (или способ усвоения) обучаемых в усвоении ими изучаемого материала, включающая в себя .....

методов: (в тексте вставить цифру, а из предложенных вариантов – выбрать один правильный ответ)

1. 1) методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности; 2) методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности; 3) методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности.

2. 1) информационно-обобщающие и исполнительские; 2) объяснительские и репродуктивные; 3) инструктивно-практические и продуктивно-практические; 4) объяснительно-побуждающие и частично-поисковые, побуждающие и поисковые.

3. 1) объяснительно-иллюстративный метод (лекция, рассказ, работа с литературой и т. п.); 2) репродуктивный метод; 3) метод проблемного изложения; 4) частично-поисковый (или эвристический) метод; 5) исследовательский метод.

4. 1) методы приобретения новых знаний; 2) методы формирования умений, навыков и применения знаний на практике; 3) методы проверки и оценки знаний, умений и навыков.

12. В разрешении учебной проблемы можно выделить ..... главных этапа (стадии): (выберите один вариант ответа)

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

13. Обучение с помощью продуктивных методов принято называть ..... обучением. (впишите одно слово)

14. К методам стимулирования относятся: (выберите один вариант ответа)

1. беседа, лекция, диспут
2. соревнование, поощрение, наказание
3. убеждение, упражнение, приучение
4. обучение, образование, воспитание

#### Тестовые задания (вторая часть)

1. Наука, изучающая закономерности передачи старшим поколением и активного усвоения младшими поколениями социального опыта, необходимого для жизни и труда, называется ..... (впишите одно слово)

2. .... - процесс направленного развития и формирования человеческой личности в условиях ее обучения, образования, воспитания, или, более кратко, – это воспитание человека, как особая функция общества. (впишите два слова)

3. .... в узком смысле слова – систематическое и целенаправленное воздействие воспитателя на воспитуемых с целью формирования у них желаемого отношения к людям и явлениям окружающего мира. (впишите одно слово)

4. .... - процесс и результат усвоения определенной системы знаний и обеспечение на этой основе соответствующего уровня развития личности. (впишите одно слово)

5. .... - целенаправленный процесс двусторонней деятельности педагога и учащихся по передаче и усвоению знаний. (впишите одно слово)

6. Впишите в таблицу недостающее:

№	1. методы воздействия на личность	№	2. формы организации педагогического воздействия
1	убеждение;	1	
2	упражнения и приучения;	2	внеаудиторная, внеклассная работа;
3		3	
4		4	воспитательная деятельность детских и молодежных организаций;
5	контроль и оценка.	5	воспитательная деятельность учреждений культуры, искусства и средств массовой информации

7. Определите соответствие между понятиями и их содержанием

	Понятия		Содержание понятий

1	Лекция	А	Главная функция привлечь самих учащихся к оценке событий, поступков, явлений жизни и на этой основе сформировать у них желаемое отношение к окружающей действительности, к своим гражданским и нравственным обязанностям.
2	Диспут	Б	Развернутое, продолжительное и систематическое изложение сущности той или иной учебной, научной, воспитательной или иной проблемы.
3	Беседа	В	Учит умению защищать свои взгляды, убеждать в них других людей и в то же время требует мужества отказаться от ложной точки зрения, выдержки не отступить от этических норм и требований, хотя иногда это так хочется в полемическом задоре.

8. .... - это планомерно организованное выполнение воспитанниками различных действий, практических дел с целью формирования и развития их личности.(выберите один вариант ответа)

1. приучение
2. упражнение
3. прием
4. убеждение

9. .... - это организация планомерного и регулярного выполнения воспитанниками определенных действий в целях формирования хороших привычек.(выберите один вариант ответа)

1. приучение
2. упражнение
3. образование
4. обучение

10. В практике воспитательной работы применяются в основном три типа упражнений:(выберите один вариант ответа)

1. строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения
2. оздоровительные, гигиенические, спортивные упражнения
3. обучающие, развивающие, воспитывающие упражнения
4. упражнения в полезной деятельности, режимные упражнения, специальные упражнения.

11. Классификация методов обучения, предложенная И. Я. Лернером и М. Н. Скаткиным, в которой за основу берется характер учебно-познавательной деятельности (или способ усвоения) обучаемых в усвоении ими изучаемого материала, включающая в себя ..... методов: (в тексте вставить цифру, а из предложенных вариантов – выбрать один правильный ответ)

1) методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности; 2) методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности; 3) методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности.

2) 1) информационно-обобщающие и исполнительские; 2) объяснительские и репродуктивные; 3) инструктивно-практические и продуктивно-практические; 4) объяснительно-побуждающие и частично-поисковые, побуждающие и поисковые.

3) 1) объяснительно-иллюстративный метод (лекция, рассказ, работа с литературой и т. п.); 2) репродуктивный метод; 3) метод проблемного изложения; 4) частично-поисковый (или эвристический) метод; 5) исследовательский метод.

4) 1) методы приобретения новых знаний; 2) методы формирования умений, навыков и применения знаний на практике; 3) методы проверки и оценки знаний, умений и навыков.

12. В разрешении учебной проблемы можно выделить ..... главных этапа (стадии):(выберите один вариант ответа)

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

13. Обучение с помощью продуктивных методов принято называть ..... обучением.  
(впишите одно слово)

14. К методам стимулирования относятся: (выберите один вариант ответа)

1. беседа, лекция, диспут
2. соревнование, поощрение, наказание
3. убеждение, упражнение, приучение
4. обучение, образование, воспитание

**Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя

Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFoxБраузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Заика, В.М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В.М. Заика, Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : Бр.ГУ, 2016. – 209 с.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч./Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.
3. Махов, С.Ю. Педагогика физической культуры. Курс лекций / МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2016. – 106 с.
4. Меркурьев, К.Л. Педагогика физической культуры и спорта : учеб.методич. пособие / К.Л. Меркурьев. – Тольятти : ТГУ, 2009. – 69 с.

**дополнительная литература:**

5. Ильин, Е.П. Психология спорта : учебник для студентов вузов / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2010. -351 с.
6. Марищук, Л.В. Акмеология физической культуры и спорта : учебник / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук; под общ. ред. А.С. Яцковца. – СПб :Военный институт физической культуры, 2008. – 351 с.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.
8. Родионов, В.А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г.Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> 4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a> 5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/progr/sport">http://www.akdi.ru/gd/progr/sport</a> .HTM	Лекция. Практическое занятие.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

## **ДИСЦИПЛИНА 2: «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»**

**Цель освоения дисциплины:** является формирование у обучающихся системы знаний об основах преподавания физической культуры в образовательных учреждениях (детских садах, общеобразовательных школах).

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- основные положения теории физической культуры;

Слушатель должен уметь:

- осуществлять подбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом;

Слушатель должен владеть:

- навыками составления частных и индивидуальных методик занятий на основе положений теории физической культуры.

**Структура и содержание дисциплины:**

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
Содержание и система физического воспитания	Рабочая концепция и конструктивные принципы физического воспитания школьников (4ч)			
Содержание и система физического воспитания	Цели и задачи физического воспитания (4ч)			
Содержание и система физического воспитания	Педагогические направления физического воспитания школьников (4ч)	Методика урока физической культуры (4ч)		
Содержание и система физического воспитания	Характеристика школьных программ (4 ч)			
Планирование процесса физического воспитания	Система физического воспитания в образовательных учреждениях (4ч)	Планирование, контроль и учет в школе (4ч)		
Контроль и учет в системе физического воспитания		Формы проведения контроля над уроками и занятиями (2ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 36ч</b>	<b>20ч</b>	<b>10ч</b>	<b>6ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

**ТЕСТ:**

**Необходимо выбрать правильный ответ**

1 Обучение старших дошкольников спортивным играм начинают с:

- а) вопросов к детям
- б) разучивания отдельных элементов техники игры
- в) задачи пособий
- г) разметки площадки

2 Основной определяющей чертой какого метода физического воспитания является сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение?

- а) соревновательного метода
- б) игрового метода
- в) словесного метода

3 Каким этапом в обучении движениям является разучивание?

- а) первым этапом
- б) вторым этапом
- в) третьим этапом

4 Что понимают под техникой двигательного действия?

- а) удобный способ выполнения
- б) рациональный способ выполнения
- в) красивый способ выполнения
- г) легкий способ выполнения

5 Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

- а) принцип доступности и индивидуальности
- б) принцип систематичности
- в) принцип динамичности
- г) принцип сознательности

6 На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

- а) при ознакомлении с движением
- б) при совершенствовании движения
- в) при разучивании движения

7 Для соблюдения какого методического принципа физического воспитания преподаватель должен «...довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения»?

- а) принципа наглядности
- б) принципа сознательности и активности
- в) принципа систематичности
- г) принципа доступности

8 Вставьте пропущенное слово: «Систематические физкультурные занятия на воздухе усиливают ..... эффект на организм ребенка»

- а) развивающий

- б)оздоровительный
- в)образовательный
- г)воспитательный

9 в основе игрового метода обучения лежит:

- а)применение подвижных и спортивных игр в тренировочном процессе
- б)желание любой ценой достичь наивысшего результата
- в)стремление все время быть первым

10 Использование разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный .....

- а)уровень физической подготовленности
- б)тренирующий эффект
- в)двигательный навык
- г)двигательный режим

11. Назовите виды уроков

- а)вводные, изучения нового материала, повторения, комбинированные
- б)вводные, изучения нового материала, гигиенические, гимнастические
- в)вводные, изучения нового материала, спортивные, тренировочные

12. В какой форме ставятся задачи в конспекте урока

- а)в глагольной форме
- б)в подлежащей форме
- в)в повелительном наклонении

13. Отличается ли структура урока от тренировочного занятия

- а)да
- б)нет

14. На какие части делится урок

- а)базовую и вариативную
- б)подготовительную, основную и заключительная
- в)первую и вторую

15. перечислите виды планирования

- а) перспективное, оперативное, текущее планирование
- б) перспективное, четвертное, годовое планирование
- в) перспективное, урочное, четвертное планирование

16. какие есть группы здоровья по физкультуре

- а) основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лфк
- б) основная, подготовительная, физкультурная, спортивная
- в) основная, подготовительная, медицинская, физкультурная.

17. что относится к физическим качествам человека

- а) сила
- б) меткость
- в) быстрота
- г) гибкость
- д) ум

18. сколько минут длится занятие по физической культуре в детском саду
- 15-25 минут
  - 40-45 минут
  - 45 минут
19. сколько минут длится занятие по физической культуре в общеобразовательной школе
- 25 минут
  - 45 минут
  - 90 минут
20. сколько минут длится занятие по физической культуре в вузе
- 45 минут
  - 60 минут
  - 90 минут
21. какие документами являются руководящими для физического воспитания в школе:
- ФГОС, рабочая программа
  - ФГОС, рабочая программа, перспективный план тренировочного процесса
  - ФГОС, рабочая программа, календарь соревнований
22. перечислите виды контроля
- самостоятельный, активный и пассивный
  - перспективный, текущий, оперативный
  - безперспективный, народный
23. что такое моторная плотность занятия
- время затраченное на выполнение упражнений
  - время затраченное на выполнение контрольного теста
  - время затраченное на выполнение контрольной работы
24. к педагогическим видам контроля относится
- педагогический анализ, самостоятельная работа
  - педагогический анализ, хронометрия, пульсометрия
  - педагогический анализ, соревнования
25. структура урока состоит из
- подготовительной, основной, заключительной части
  - вводной, соревновательной, последней части
  - подготовительной, тренировочной, контрольной части

**Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

- а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -

		<p>1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>

	<p>Перечень программного обеспечения:          Mozilla FireFox Браузер          FoxitReader Программа для просмотра электронных документов          Google Chrome Браузер          Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты          Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами          Microsoft Open License Academic Операционные системы          7-Zip Архиватор          AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.          FAR Manager Файловый менеджер</p>
--	--

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1.Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530930>

2.Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035>

3.Германов, Г. Н. Начальное физкультурное образование : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, Г. А. Васенин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 426 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15659-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520573>

4.Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515114>

5.Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515083>

6.Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей : учебник и практикум для вузов / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513035>

7. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: Книга для педагога/ серия Библиотека учителя- издательство Феникс, 2009.-635с.- <https://www.labirint.ru/books/65013/>

**дополнительная литература:**

8. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513484>
9. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537>
10. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>
11. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531847>

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> 4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a> 5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	Лекция. Практическое занятие.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -http: //www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.НТМ		
---	--	--

#### 2.3.4. РАЗДЕЛ 4: «БИОМЕХАНИКА В СПОРТЕ»

##### ДИСЦИПЛИНА 1: «БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА»

**Цель освоения дисциплины:** сформировать знания и представления об основах биомеханики. В результате прохождения курса биомеханики, слушатели должны научиться разбираться в сложности двигательных актов человека и уяснить, что они зависят от множества факторов и непрерывно изменяются в процессе движений.

##### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен уметь:

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен владеть:

- средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

##### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Введение в биомеханику физических упражнений	История развития науки биомеханики (2ч)	Основные понятия и методология (4ч)		
2. Основные механические характеристики биосистем	Методы исследования в биомеханике (4ч)			
3. Основные механические характеристики биосистем	Биомеханические характеристики движений человека (12ч)			
4.Динамика движения	Биомеханика двигательного аппарата человека (4ч)	Биомеханические особенности моторики человека (4ч)	СРС с методическим и пособиями по дисциплине,	зачет (тестирование)

			для подготовки к тестированию	
<b>ИТОГО: 38</b>	<b>22</b>	<b>8ч</b>	<b>8ч</b>	<b>зачет</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет**

**б) Оценочные и методические материалы:**

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

*Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию*

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

ТЕСТ:

1. какие из указанных видов движения можно отнести к преодолевающим
  - а. подтягивание в висе
  - б. бег
  - в. кувырок
  
2. быстрота изменения скорости
  - а. быстрота перемещения
  - б. бег с препятствиями
  - в. ускорение
  
3. тело имеет наиболее устойчивое положение при условиях
  - а. чем больше площадь опоры, чем выше расположен ОЦТ и чем ближе к центру площади опоры проходит линия силы тяжести
  - б. чем больше площадь опоры, чем ниже расположен ОЦТ и чем ближе к центру площади опоры проходит линия силы тяжести
  
4. метод биомеханики
  - а. системный анализ и синтез движений
  - б. система измерений
  - в. методическое обеспечение биомеханики
  
5. к какому типу кинетических пар, относятся соединение бедра с туловищем
  - а. крутящему
  - б. спиральному
  - в. вращательному
  
6. какой удар по мячу называют резаным
  - а. когда направление вращения мяча не совпадает с направлением его полета
  - б. когда направление вращения мяча совпадает с направлением его полета
  
7. вызванное нагрузкой (работой) временное снижение работоспособности
  - а. утомление
  - б. восстановление
  - в. обезвоживание

8. виды биокинематических пар
- а. вращательные, поступательные, винтовые
  - б. вращательные, поступательные, круговые
  - в. вращательные, последовательные, винтовые
9. что лежит в основе теории биомеханики спорта
- а. взаимоотношение принципов структурности, целостности и целенаправленности спортивных движений
  - б. влияние принципов движения на организм человека
  - в. изучение спортивных результатов на организм спортсмена
10. рычаг первого рода характеризуется тем, что
- а. силы приложены по обе стороны от точки опоры (оси)
  - б. силы приложены на одну сторону от точки опоры (оси)
11. какие элементы шагательных движений относятся к опорному периоду
- а. отталкивание
  - б. метание
  - в. приземление
12. основная задача биомеханики двигательных действий
- а. оценка эффективности приложения сил для более совершенного достижения поставленной цели
  - б. оценка эффективности крайнего результата в сезоне
  - в. оценка эффективности группы мышц задействованных в этом движении
13. вязкость – свойство
- а. замедления деформации мышцы за счет внутренних сил
  - б. замедления деформации мышцы за счет внешних сил
14. виды равновесия тела
- а. безразличное, устойчивое, ограниченно-неустойчивое
  - б. безразличное, устойчивое, неустойчивое
15. часть тела расположенная между двумя соседними суставами или между суставом и дистальным концом называется
- а. кинематическим блоком
  - б. биокинематическим звеном
  - в. биологической системой
16. режим работы мышц, при котором мышцы напряжены но не изменяют своей длины
- а. изометрический
  - б. статический
  - в. диастолический
17. что такое биокинематическая пара
- а. подвижное соединение двух костных звеньев
  - б. присоединение мышцы к кости
  - в. соединение мышцы и сухожилий
18. для преодолевающей работы характерно
- а. удлинение мышцы

- б. сжатие мышцы
- в. укорочение мышцы

19. в каком случае общий центр масс находится вне тела человека

- а. при наклоне вперед
- б. при наклоне назад
- в. при наклоне вбок

20. пространственно-временные характеристики определяют

- а. как изменяется положение и движение человека во времени
- б. как изменяется положение и движение человека относительно других спортсменов
- в. изменение достижений человека в начале занятия и в конце

21. биомеханика двигательной деятельности, это

- а. наука изучающая механические движения биологических систем
- б. наука изучающая движения всех людей занимающихся физической культурой

21. кинематика изучает

- а. происходящее с течением времени изменение взаимного положения тел в пространстве
- б. физические тела, которые двигаются

22. силовые характеристики раскрывают

- а. связь действия силы с изменением движений
- б. количественные характеристики силы человека
- в. насколько работоспособна мышечная система человека

23. к каким условиям проявления тяги мышц следует отнести строение мышц и её расположение?

- а. к анатомическим
- б. к механическим
- в. к физическим

24. общий центр тяжести, это

- а. точка приложения равнодействующей всех сил тяжести
- б. точка приложения действующей силы тяжести
- в. точка приложения для поднятия максимальной массы

25. чем отличается бег от ходьбы?

- а. наличием фазы полета
- б. скоростью
- в. силой отталкивания

### Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид Занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-

		<p>1 шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-  1 шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -  1 шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-  1 шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-  1 шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -  1 шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-  1 шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-  1 шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -  1 шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-  1 шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-  1 шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -  1 шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>

	<p>Перечень программного обеспечения:          Mozilla FireFox Браузер          FoxitReader Программа для просмотра электронных документов          Google Chrome Браузер          Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты          Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами          Microsoft Open License Academic Операционные системы          7-Zip Архиватор          AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.          FAR Manager Файловый менеджер</p>
--	--

**б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**основная литература:**

1. Биомеханика: учебник для сред. и выс. учеб заведений.-М.: Издат. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-672 стр.; с ил.
2. Дубровский В.И., Фелорова В.А. Биомеханика: Учебник для средних и высших учебных заведений по физической культуре.-М.: Издат. ВЛАДОС, 2008г, 699 стр, с ил.
3. Донской Д.Д. Зациорский В.М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979 г. – 264 с.

**дополнительная литература:**

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

**Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных,	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1шт. 5. MacBook (Pro 13) - 1шт.

<p>оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a></p>		<p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>
--	--	----------------------------------

## ДИСЦИПЛИНА 2 : «БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»

**Цель освоения дисциплины:** сформировать знания и представления об основах спортивной биомеханики. Представления о спортивной биомеханике значительно повышают уровень профессиональной деятельности тренеров и специалистов в области физического воспитания.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен уметь:

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен владеть:

- средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
Биомеханика в спорте	Биомеханическая безопасность физических упражнений (6ч)			
Биомеханика в спорте	Биомеханические аспекты обучения			

	двигательным действиям (12ч)			
Биомеханика в спорте		Спортивная биомеханика (16ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 40ч</b>	<b>18 ч</b>	<b>16 ч</b>	<b>6 ч</b>	<b>зачет</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет**

**б) Оценочные и методические материалы:**

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

*Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию*

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

ТЕСТ:

1. как осуществляется двигательная деятельность человека?

- а. в виде двигательных действий, которые организованы из многих взаимосвязанных движений
- б. в виде двигательных действий во время проведения соревнований
- в. в виде двигательных действий во время бега

2. что является общей задачей биомеханики?

- а. это оценка эффективности приложения сил для более совершенного достижения поставленной цели
- б. это оценка эффективности деятельности спортсмена
- в. это оценка эффективности повседневной деятельности человека

3. что называется двигательным заданием?

- а. задание, включающее специальные двигательные задания
- б. задание с заранее оговоренными условиями (параметрами его выполнения)
- в. задание, включающее движение спортсмена по специально созданной трассе

4. от чего зависит сила действия человека?

- а. зависит от количества белых и красных волокон мышц
- б. зависит от силы тяги мышц и их длины
- в. зависит от силы тяги мышц, положения его тела, скорости движущего звена тела и направления движения

5. что называется топографией силы?

- а. соотношение длины и толщины пучков мышечных волокон
- б. соотношение максимальной силы действия разных мышечных групп
- в. соотношения воздействия силы спортсмена к определенному спортивному снаряду

- б. какие существуют разновидности проявления скоростных качеств?
- а. скорость одиночного движения; частота движения; латентное время реакций
  - б. скорость одиночного движения, частота движений, скоростное преодоление препятствий
  - в. скорость одиночного движения, частота движений, скорость смены тактических решений
7. с какими тремя основными переменными имеем мы дело при выполнении двигательного задания?
- а. интенсивность двигательного задания, объем двигательного задания и время выполнения двигательного задания
  - б. время суток во время двигательного задания, интенсивность двигательного задания, объем двигательного задания
  - в. время начала и конца упражнения, интенсивность двигательного задания, объем двигательного задания
8. какие фазы различают в двигательных реакциях?
- а. сенсорную фазу, премоторную, моторную
  - б. физическую, сенсорную, моторную
  - в. полиморфную фазу, сенсорную, комбинированную
9. какие показатели называются эргометрическими показателями?
- а. показатели интенсивности, скорости, достоверности
  - б. показатели интенсивности, объема и времени выполнения двигательного задания
  - в. показатели интенсивности, подвижности, качества
10. какая существует зависимость между запасом скорости и выносливостью?
- а. чем меньше запас скорости, тем выше выносливость
  - б. чем больше запас скорости, тем выше выносливость
11. что называется системой отсчета (расстояния) ?
- а. условно выбранное твердое тело, по отношению к которому определяют положение других тел в разные моменты времени
  - б. условно выбранное время, по отношению к которому соревнуются остальные спортсмены
12. что входит в систему отсчета времени?
- а. определенное начало и единицы отсчета
  - б. определенное начало соревнования
  - в. определенное начало марафонской дистанции
13. что позволяют определять пространственные характеристики?
- а. позволяют определять пространство во времени
  - б. позволяют определять положения и движения
  - в. позволяют определять антропометрические измерения в пространстве
14. что изучает динамика?
- а. внутренние причины, вызывающие движения
  - б. внешние причины, вызывающие движения
  - в. физические причины, вызывающие движения

15. что называется инерцией тела?

- а. отношение величины удара к спортивному снаряду
- б. отношение величины приложенной силы к вызываемому ею ускорению
- в. отношение силы толчка к массе снаряда

**Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

**а) Материально-технические условия**

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид Занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для	практическое	Используются системы дистанционного

проведения занятий практического типа.	занятие	обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1шт. 5. MacBook (Pro 13) - 1шт. 6. MacBook (Air 13) - 1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

**б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**основная литература:**

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.
2. Александер, Р. Биомеханика / Р. Александер; пер. с англ. – М.: Мир, 1970. – 340 с.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Бернштейн, Н.А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности/ Н.А. Бернштейн. – М.: 1966. – 351 с.
5. Бегун, П.И. Биомеханика: учебник для вузов / П.И. Бегун. – СПб.: Политехника, 2000. – 462 с.
6. Борисов, А.О. Биомеханическое обоснование и сравнительный анализ техники гребли на байдарке: учебно-исслед. Работа / А.О. Борисов. – Чайковский: Чайковский Государственный Институт Физической Культуры. – 2006. – 26 с.
7. Бранков, Г. Основы биомеханики / Г. Бранков. – М.: Мир, 1981. – 255 с.
8. Глазер, Р. Очерк основ биомеханики / Р. Глазер. – М.: Наука, 1988. – 129 с.
9. Гордеева, Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия / Н.Д. Гордеева. – М.: Тривола, 1995. – 321 с.
10. Гросс, Х.Х. Методология педагогической кинезиологии / Х.Х. Гросс. – Таллин, 1987.
11. Донской, Д.Д. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры /

- Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
12. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебник для студентов сред. и высш. учеб. заведений по физической культуре. / В.И. Дубровский. – 3-е изд. – М.: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2008. – 669 с.
13. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений / В.И. Загrevский. – Могилев: МГУ, 2003. – 136 с.
14. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата / В.М. Зациорский, А.С. Аруни, В.Н. Силуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
15. Иванова, В.П. О роли двигательной асимметрии нижних конечностей в динамике спортивных действий / В.П. Иванова, Д.В. Спиридонов, Э.Н. Саутина // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 26.
- дополнительная литература:**

16. Козлов, И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: монография / И.М. Козлов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 141 с.
17. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика: словарь-справочник. В 2ч. / В.Б. Коренберг. – Малаховка: МГАФК, 1999.
18. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев [и др.]. – М.: Академия, 1999. – 160 с., ил.
19. Ламаш, Б.Е. Лекции по биомеханике / Б.Е. Ламаш.
20. Легкая атлетика: учебник / под общей ред. М.Е. Кобринского. – Минск: Тетей, 2005. – 336 с.
21. Лысенко, В.В. Биомеханика движений человека: учеб. пособие / В.В. Лысенко, Ю.Д. Овчинников. – Краснодар, 1996.

**Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> 4. Сайт Спорт ру -	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

<a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a> 5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a>		
---	--	--

### 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

К преподаванию дисциплин по программе профессиональной переподготовки привлекаются преподаватели, имеющие высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и опыт преподавательской деятельности в области «физическая культура и спорт», а также опыт практической деятельности в области физической культуры и спорта.

Обучение по программе реализовано в формате дистанционного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде. Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, учебных видеокурсов, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в GetCourse. Данные материалы сопровождаются заданиями в чатах дисциплин.

#### 3.2. Кадровые условия:

реализация ППП обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание, в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по ППП, составляет 100 %; привлекаются лекторы из числа действующих руководителей и работников профильных организаций.

#### 3.3. Итоговая и текущая аттестация:

##### 3.3.1. Оценочные материалы:

Форма текущей аттестации по дисциплинам осуществляется в виде тестирования, в ходе которого слушатель должен показать уровень усвоения пройденного материала.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, имеющие «зачет» по каждой из преподаваемых дисциплин.

Форма итоговой аттестации: междисциплинарный итоговый экзамен

Оценочные материалы: итоговый тест для проведения междисциплинарного экзамена

#### Итоговое тестирование:

1. Укажите правильный ответ: педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышения уровня физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков это

1. Физическое развитие
2. Физическое совершенство

3. Физическое воспитание
4. Физическая подготовка

**2. Укажите правильный ответ: результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах это**

1. Физическая рекреация
2. Двигательная реабилитация
3. Спорт
4. Физическая и функциональная подготовленность

**3. Укажите правильный ответ: Кто разработал классификацию физических упражнений, в соответствии с дидактическим правилом "от простого к сложному"**

1. П. Ф. Лесгафт
2. Пьер де Кубертен
3. В.Н. Платонов
4. А.П. Матвеев

**4. Укажите правильный ответ: основывается на учете индивидуальных способностей учащихся с целью наибольшего развития их способностей это**

1. Принцип индивидуализации
2. Принцип сознательности и активности
3. Принцип систематичности

**5. К физическим качествам относят:**

1. Ловкость, координация, точность.
2. Быстрота, ум, целостность.
3. Сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость.
4. Активная гибкость, пассивная гибкость, координация.

**6. Гибкость – это способность...**

1. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.
2. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.
3. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
4. Выполнять движения с большой амплитудой.

**7. Сила – это способность...**

1. Выполнять движения с большой амплитудой.
2. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.
3. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
4. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

**8. Быстрота – это способность...**

1. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.
2. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
3. Управлять своими движениями в пространстве и времени.
4. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

**9. Выносливость – это способность...**

1. Выполнять движения с большой амплитудой.
2. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
3. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.
4. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.

**10. Ловкость – это способность...**

1. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.
2. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.
3. Выполнять движения с большой амплитудой.
4. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

**11. Назовите основные направления развития спорта?**

1. спорт развивается по двум направлениям: общедоступный спорт (массовый); спорт высших достижений;

2. спорт развивается по трем направлениям: спорт высших достижений, физическая культура, профессиональный спорт;
3. спорт развивается вместе с развитием общества;

**12. Дайте определение понятию «спорт».**

1. Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры;
2. Спорт является основной частью олимпийских игр;
3. Спорт это основная часть физического воспитания;

**13. На какие виды делится тренированность спортсмена?**

1. . общая и специальная;
2. общая и профессиональная;
3. общая и соревновательная;

**14. Что является средствами спортивной тренировки?**

1. физические упражнения;
2. физическая подготовка;
3. физическая форма;

**15. Что такое принципы спортивной тренировки?**

1. правила подготовки спортсменов на тренировке;
2. педагогические правила рационального построения тренировочного процесса
3. правила проведения спортивных соревнований

**16. Физическая подготовка - это**

1. процесс, направленный на развитие жизненной емкости легких;
2. процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей спортсмена;
3. процесс, направленный на развитие специальной физической выносливости;

**17. Физическая активность – это**

1. степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями
2. любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время

**18. Низкая двигательная активность является фактором риска развития**

1. заболевания суставов
2. ожирения
3. рака лёгких

**19. Структура тренировки**

1. подготовительная, основная, заключительная части
2. подготовительная, основная, последняя
3. основная, средняя, заключительная части

**20.Какая основная задача начального спортивного отбора?**

1. выявить наиболее благородного спортсмена
2. выявить сильнейшего спортсмена
3. выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена

**21.Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?**

1. биологический
2. паспортный
3. никакой (не имеет существенного значения)

**22. Первым признаком утомления при физической работе является нарушение**

1. производительность работы
2. координации движений
3. автоматичности рабочих движений
4. вегетативных функций

**23. К педагогическим средствам восстановления не относится**

1. рациональное питание
2. активный отдых
3. разминка
4. рациональное построение тренировочных занятий

**24. Какие задачи решает АФК?**

1. оздоровительные, лечебные, реабилитационные;
2. образовательные, оздоровительные, воспитательные;
3. оздоровительные, развивающие, познавательные.

**25. Как называются непроизвольные насильственные движения, обусловленные переменным тонусом мышц и наличием неестественных поз и незаконченных движений?**

1. гиперкинезы;
2. дистонии;
3. синкинезии;
4. парезы.

**26. Что такое нозология?**

1. наука о болезнях, их классификации и номенклатуре;
2. наука о медикаментах и их классификации;
3. наука о больных и их лечении;
4. наука о травмах и их классификация;

**27. Что характеризует внутривенное введение:**

1. медленное развитие эффекта;
2. быстрое развитие эффекта;
3. точность дозировки;
4. обязательное соблюдение правил асептики.

**28. Как называют процесс накопления лекарственного вещества в организме:**

1. привыкание;
2. кумуляция;
3. синергизм;
4. антагонизм;

**29. Укажите правильный порядок оказания первой медицинской помощи**

1. вызов бригады «скорой помощи»
2. придание пострадавшему безопасного положения
3. устранение причины воздействия угрожающих факторов
4. принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения)
5. срочно уложить пострадавшего на твердую поверхность

**30. Время безопасного действия жгута**

1. 16 минут
2. не более 1 часа
3. не более 2 часов
4. не более 3 часов

**4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

1. Руководитель программы: д.п.н., профессор, Буров Александр Эдуардович
2. Составитель программы: Бегметова Марина Хасановна.