

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ФГБОУ ВО «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Институт дополнительного образования



«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор

Р.Т. Бурганов

2023 г.

ПРОГРАММА

курса профессиональной переподготовки
«ТРЕНЕР В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Срок обучения: 272 часа

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Режим занятий: 8ч. в день

Казань, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ.....	4
1.1. Цель и задачи дополнительной программы профессиональной переподготовки.....	4
1.2. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося	4
1.4. Планируемые результаты обучения и формирование программ дисциплин	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения	6
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	7
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА.....	8
2.1. Цель и задачи программы	8
2.2. Слушатели курсов должны знать:.....	8
2.3. Слушатели курсов должны уметь:.....	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
3.1. Учебный план.....	9
3.2. Учебно-тематический план программы	11
3.3. Содержание и последовательность прохождения	16
учебного материала	16
3.4. Требования к прохождению итоговой аттестации	60
3.5. Кадровое обеспечение реализации программы	61
4. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ.....	66

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

1.1. Цель и задачи дополнительной программы профессиональной переподготовки

Цель программы: формирование у слушателей профессиональных компетенций и приобретение новой квалификации, необходимых для профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Программа является преемственной к основной образовательной программе высшего образования направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», уровня бакалавриат.

Основная цель вида профессиональной деятельности – формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и лиц, проходящих спортивную подготовку (далее-занимающихся) в избранном виде спорта, для достижения ими спортивных результатов

Категория слушателей: программа ориентирована на лиц, осуществляющих трудовую деятельность в области физической культуры и спорта, но не имеющих соответствующего высшего профессионального образования.

В процессе освоения программы, слушатели приобретают навыки разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере физической культуры и спорта, владения педагогическими и психологическими приемами, влияющими на эмоциональную сферу спортсмена, использования приемов обучения технике спортивного мастерства, распределения физической нагрузки, оценки ресурсов физических возможностей спортсмена на основе объективных форм контроля за функциональным состоянием и физической подготовленностью спортсменов.

1.2. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению программы профессиональной переподготовки допускаются лица, имеющие: высшее (высшее профессиональное), среднее специальное профессиональное образование; лица, получающие высшее образование.

Программа обучения ориентирована на подготовку специалистов в области физической культуры, тренеров и инструкторов по спорту, осуществляющих деятельность на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта, спортсменов, лиц не имеющих высшего образования в области ФКиС, всех заинтересованных лиц.

1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося

а) Слушатель готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

- проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью. Код 05.003.

Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:

- руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся;

- подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки;
 - подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по избранному виду спорта;
 - подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства по избранному виду спорта.
- б) Объектами профессиональной деятельности являются:
- спортивная подготовка, организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта;
 - учебно-методическая и нормативная документация.

Связь программы с профессиональным стандартом «Тренер»:

Наименование и назначение программы	Обще трудовые (ОТФ) и (или) трудовые функции (ТФ)	Уровень квалификации
«Тренер в избранном виде спорта» Профессиональная переподготовка	Код 05.003. Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью	
	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся (код А)	5
	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки (код В)	5
	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код С)	6
	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код D)	6

1.4. Планируемые результаты обучения и формирование программ дисциплин

Формируемые профессиональные компетенции	Учебные дисциплины
Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм с учетом пола и возраста (ОПК-1)	Анатомия и спортивная морфология
	Физиологические основы спортивной деятельности
	Биомеханика двигательной деятельности
Способность осуществлять спортивную подготовку с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3)	Педагогика и психология ФКиС
	Теория и методика ФКиС
	Введение в специализацию в избранном виде спорта
Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1)	Педагогика и психология ФКиС

Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в гольфе (ПК-8)	Теория и методика ФКиС
	Педагогика и психология ФКиС
	Физиологические основы спортивной деятельности
Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в гольфе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)	Введение в специализацию в избранном виде спорта
Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11)	Теория и методика избранного вида спорта
	Теория и методика ФКиС
Способность использовать актуальные для гольфа технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13)	Теория и методика избранного вида спорта
	Теория и методика ФКиС
	Физиологические основы спортивной деятельности
Осуществлять профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией РФ, законами РФ и нормативными документами органов управления образованием, ФКиС, нормативно-правовыми актами в сфере образования, ФКиС	Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера
	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности

По окончании обучения слушатель

должен знать:

- принципы планирования и проведения учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки в избранном виде спорта;
- особенности спортивного отбора в избранном виде спорта, психолого-педагогические методы воздействия в учебно-тренировочном процессе;
- медико-биологические и психолого-педагогические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде спорта;

должен уметь:

- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей спортсменов;
- организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различными контингентами занимающихся от новичков до квалифицированных спортсменов;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата.

1.5. Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения составляет 272 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной, с использованием дистанционных образовательных технологий) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 9 недель.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения

По окончании курса слушатели получают диплом о профессиональной переподготовке установленного ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» образца, лицензированного и имеющего государственную аккредитацию Высшего образовательного учреждения, дающий право на занятие профессиональной деятельностью в соответствии с освоённой образовательной программой в любых государственных, муниципальных, коммерческих, некоммерческих учреждениях и организациях, любой организационно-правовой формы.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

2.1. Цель и задачи программы

Цель курсов состоит в повышении профессиональной компетентности, вооружении современными научными знаниями и новыми технологиями в области физической культуры и спорта, расширении и углублении знаний в области проведения учебно-тренировочных занятий

Задачами курсов являются:

- 1) повышение качества профессионального образования, что расширяет компетенции слушателей и повышает общепрофессиональную готовность к планированию и проведению тренировочных занятий;
- 2) формирование у слушателей знаний, необходимых для самостоятельной работы с информационными источниками;
- 3) освоение практических навыков оценки функционального состояния спортсменов и прогнозирования спортивной результативности.

2.2. Слушатели курсов должны знать:

- принципы планирования и проведения учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки;
- особенности спортивного отбора в избранном виде спорта, психолого-педагогические методы воздействия в учебно-тренировочном процессе;
- медико-биологические и психолого-педагогические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

2.3. Слушатели курсов должны уметь:

- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей спортсменов;
- организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различными контингентами занимающихся от новичков до квалифицированных спортсменов;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата

По окончании курса слушатели сдают итоговый междисциплинарный экзамен.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
и цифровой трансформации
А.В. Павлова

3.1. Учебный план

по программе дополнительного профессионального образования (профессиональная
переподготовка) «ТРЕНЕР В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

№	Наименование дисциплин	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Практическ. занятия, семинары	Самостоятельная работа	
Общепрофессиональные и специальные дисциплины						
1.	Педагогика ФКиС	10	4	4	2	зачет
2.	Психология ФКиС	18	6	8	2	2, экзамен
3.	История ФКиС	10	4	4	2	зачет
4.	Теория и методика ФКиС	30	8	10	10	2, экзамен
5.	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности	16	6	4	4	2, зачет
6.	Правовые основы проф. деятельности	14	4	4	4	2, зачет
7.	Анатомия и спорт. морфология	24	8	8	6	2, экзамен
8.	Физиология человека	20	8	4	6	2, экзамен
9.	Физиология спорта	18	8	4	4	2, экзамен
10.	Врачебный контроль в спорте	10	4	4	2	зачет
11.	Биомеханика двигательной деятельности	10	4	4	2	зачет
12.	Профилактика спортивного травматизма	10	4	2	4	зачет
13.	Инновации в профессиональной деятельности	24	8	8	6	2, зачет
Итого:		214	76	68	54	16

<i>Дисциплины специализации</i>						
14.	Теория и методика избранного вида спорта	40	12	20	6	2, экзамен
15.	Спортивный отбор в ИВС	14	6	2	4	2, зачет
Итого:		54	18	22	10	4
Итоговая аттестация: выпускной междисциплинарный экзамен		4	-	-	-	4, экзамен
Всего:		272	94	90	64	24

Директор Института дополнительного образования



Э.Р. Румянцева

3.2. Учебно-тематический план программы

№	Наименование дисциплин	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Практическ. занятия, семинары	Самостоятельная работа	
1.	Педагогика ФКиС	10	4	4	2	зачет
1.1	История становления спортивной педагогики.		2		2	
1.2	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры и спорта.			4		
1.3	Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.		2			
1.4	Зачет					2
2.	Психология ФКиС	18	6	8	2	2, экзамен
2.1	Психология ФКиС прикладная область психологической науки			2		
2.2	Психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом		2	2		
2.3	Психология тренера и психологические особенности спортивных групп		2	2	1	
2.4	Психологическая диагностика занимающихся физической культурой и спортом		2	2		
2.5	Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере				1	
3.	История ФКиС	10	4	4	2	зачет
3.1	Становление и развитие советской системы физического воспитания.		2		1	
3.2	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время.			4		
3.3	Возникновение и развитие международного спортвн.		2			

	олимпийского движения					
4.	Теория и методика ФКиС	30	8	10	10	2, экзамен
4.1	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития		1	-	2	
4.2	Организационно-педагогические основы детско-юношеского спорта		-	2	2	
4.3	Соревнования как основа специфики спорта			-	2	
4.4	Общая характеристика системы подготовки спортсмена		2	1	1	
4.5	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики		2	2	1	
4.6	Средства и методы спортивной тренировки		-	2		
4.7	Структура спортивной тренировки		2	2		
4.8	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)		1	-		
4.9	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена			1	2	
5.	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности	16	6	4	4	2, зачет
5.1	Медицинские аспекты проблемы допинга		3	2	2	
5.2	Особенности организации антидопинговой работы		3	2	2	
6.	Правовые основы проф. деятельности	14	4	4	4	2, зачет
6.1	Правовое регулирование управленческих отношений в сфере спорта		2		2	
6.2	Правовое регулирование трудовых и социальных отношений в сфере спорта		2	2		
6.3	Основы спортивного права России			2	2	
7.	Анатомия и спорт. морфология	26	8	8	6	2, экзамен

7.1	Общий обзор ОДА. Опорная ткань.		2	2		
7.2	Соединения позвоночного столба. Движения позвоночного столба. Мышцы, производящие движения позвоночного столба		2	2	2	
7.3	Скелет верхних конечностей. Соединения костей верхних конечностей. Мышцы, производящие движения пояса и свободных верхних конечностей		2	2	2	
7.4	Скелет нижних конечностей. Соединения костей нижних конечностей. Мышцы, производящие движения свободных нижних конечностей		2	2	2	
8.	Физиология человека	20	8	4	6	2, экзамен
8.1	Введение в физиологию. Физиология возбудимых тканей		2		1	
8.2	Частная физиология центральной нервной системы. Высшая нервная деятельность.			2	1	
8.3	Физиология мышечного сокращения		2			
8.4	Транспорт кислорода в организме		2		2	
8.5	Физиология висцеральных систем: энергетический обмен, терморегуляция, пищеварение, выделение			2	2	
8.6	Регуляция функций организма		2			
	Экзамен					2
9	Физиология спорта	18	8	4	4	2, экзамен
9.1	Введение в физиологию спорта. Теория адаптации		2			
9.2	Физиологические основы адаптации к мышечной деятельности		2		2	
9.3	Адаптация функциональных систем организма к мышечным нагрузкам		2		2	
9.4	Физиологическая природа и			2		

	закономерности развития двигательных (физических) качеств					
9.5	Функциональные состояния организма при мышечных нагрузках			2		
9.6	Особенности адаптации к мышечным нагрузкам особых групп населения		2			
	Экзамен					2
10.	Врачебный контроль в спорте	10	4	4	2	зачет
10.1	Цели, задачи и содержание врачебного контроля в спорте. Организация врачебного контроля в РФ.		2			
10.2	Особенности врачебного контроля за спортсменами разного пола и возраста, а также в зависимости от вида спорта.		2			
10.3	Инструментальные методы врачебного контроля.			4		
10.4	Проведение функциональных проб у спортсменов.				2	
10.5	Зачет					2
11.	Биомеханика двигательной деятельности	10	4	4	2	зачет
11.1	История развития биомеханики. Предмет, цели и задачи биомеханики		2			
11.2	Направления биомеханики. Методы исследования в биомеханике. Двигательный аппарат человека		2			
11.3	Биомеханические характеристики локомоций в избранном виде спорта			4	2	
12.	Профилактика спортивного травматизма	10	4	2	4	зачет
12.1	Виды повреждений и травм. Виды и локализация спортивных повреждений		2			
12.2	Внешние и внутренние факторы (причины), вызывающие спортивные травмы. Профилактика спортивного травматизма		2			
12.3	Травмы и повреждения в различных видах спорта.			2	4	

	Профилактика травматизма в различных видах спорта					
13.	Инновации в профессиональной деятельности	24	8	8	6	2, зачет
13.1	Основы инновационного развития и экономика знаний		2	4	2	
13.2	Управление инновациями в профессиональной деятельности		4	2	2	
13.3	Формирование инновационной культуры тренера		2	2	2	
14.	Теория и методика избранного вида спорта	40	12	20	6	2, экзамен
14.1	Теоретические основы организации и методики проведения тренировочных занятий в ИВС		2	4		
14.2	Система многолетней спортивной подготовки в ИВС		4	6		
14.3	Методики обучения технике соревновательных упражнений в ИВС		2	4		
14.4	Основы тренерского мастерства в ИВС		2	4	4	
14.5	Правила соревнований		2	2		
15.	Спортивный отбор в ИВС	14	6	2	4	2, зачет
15.1	Введение в теорию спортивного отбора. Спортивный талант		2			
15.2	Методические основы отбора в спорте		2			
15.3	Структура спортивного отбора в системе спортивной подготовки в ИВС		2		2	
15.4	Генетические маркеры в отборе и прогнозировании спортивных достижений			2	2	
Всего:		272	94	90	64	24

3.3. Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Раздел 1. (Педагогика ФКиС)

Лекции (4)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	История становления спортивной педагогики.	Возникновение и становление педагогики в первобытном обществе и древних государствах. Развитие педагогической мысли в Средневековье. Развитие и становление педагогики в России. Основные тенденции развития педагогики спорта за рубежом. Задачи педагогики спорта как отрасли педагогической науки.	2
2	Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности. Состояние страха. Состояние утомления. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.	2

Практические занятия и семинары (2)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры и спорта.	Что такое педагогический опыт и какую роль он играет в компетентности спортивного педагога? Охарактеризуйте уровни профессиональной компетентности. Опишите Ваш педагогический опыт по следующему плану: педагогическая позиция тренера, уровень и характер взаимодействия в системе «тренер — спортсмен — группа», результат деятельности. Защита модели профессиональной компетентности специалиста по своему виду спорта.	4

Вопросы для самостоятельного изучения (2)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте. Методы воспитания личности в спорте.	беседа	2

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Академия, 2014. – 368 с.

2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры : учеб. / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.

3. Педагогика физической культуры [Текст] / Под ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семёнова, С.Н. Бекасовой. - М. : КНОРУС, 2012. - 320 с.

Дополнительная литература

1. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Э. Б. Кайнова. - М : ИНФРА-М, 2012. - 208 с

2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.: ил. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69829

Перечень наглядных пособий

1. УМКД для дистанционного обучения по дисциплине «Педагогика физической культуры»

Раздел 2. (Психология ФКиС)

Лекции (8ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом	Типологические свойства и успешность занятий физической культурой и спортом. Познание и освоение двигательных действий. Эмоции, мотивы и воля. Психические состояния. Возрастные психологические особенности занимающихся, их учет в процессе занятий ФКиС	2
2	Психология тренера и психологические особенности спортивных групп	Психологические особенности тренерской деятельности и психологические особенности спортивных коллективов. Стили общения и руководства спортивным коллективом. Конфликты в спорте.	2
3	Психологическая диагностика занимающихся ФКиС	Диагностические задачи, планирование и этапы психодиагностического исследования. Диагностика типологических свойств, когнитивных процессов и психомоторной сферы. Диагностика личностных свойств и психического состояния	2
4	Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере	Психологическая помощь в детско-юношеском спорте. Психологическая помощь в спорте высших достижений, в физкультурно-оздоровительной сфере.	2

Практические занятия и семинары (10ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Психология ФКиС прикладная область психологической науки	Предпосылки, зарождение и становление психологии спорта в России и СССР. Развитие психологии спорта в 1960-1980 гг. в СССР. Психология ФКиС в 1990-х – 2015 гг. в России. История психологии спорта за рубежом.	2
2	Психологические особенности занимающихся физической	«Психологический портрет» раннего и дошкольного возраста, младший школьный возраст, подростковый и старший школьный возраст. Период взрослости. Пожилой и старческий возраст	2

	культурой и спортом		
3	Психология спортивной карьеры	Особенности карьеры спортсмена. Кризисы спортивной карьеры. Виды спортивной карьеры.	2
4	Психодиагностика в спорте	Особенности диагностики типологических свойств в спортивно-физкультурной деятельности. Методики диагностики свойств нервной системы, свойств темперамента, когнитивных процессов, мотивационной сферы, волевой сферы, отношений и самооценки, психического состояния в спортивно-значимых ситуациях	2
5	Психологические технологии развития спортивно важных качеств	Совершенствование навыков психической саморегуляции. Повышение уверенности в процессе социально-психологического тренинга. Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде	2

Вопросы для самостоятельного изучения (6 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Психологические особенности тренера по виду спорта	Конспект, беседа	1
2	Психологическая помощь в физкультурно-оздоровительной сфере	Конспект, беседа	1

Вопросы к экзамену

1. Психология ФКиС как научная дисциплина.
2. Психологические характеристики физкультурно-спортивной деятельности и разделы психологии ФКиС
3. Предпосылки, зарождение и становление психологии спорта в России и СССР.
4. Развитие психологии спорта в 1960-1980 гг. в СССР. Психология ФКиС в 1990-х – 2015 гг. в России.
5. История психологии спорта за рубежом.
6. Возрастные психологические особенности занимающихся, их учет в процессе занятий ФКиС
7. «Психологический портрет» раннего и дошкольного возраста.
8. Младший школьный возраст, подростковый и старший школьный возраст.
9. Период взрослости. Пожилой и старческий возраст.
10. Особенности карьеры спортсмена. Кризисы спортивной карьеры. Виды спортивной карьеры.
11. Особенности диагностики типологических свойств в спортивно-физкультурной деятельности.
12. Методики диагностики свойств нервной системы, свойств темперамента, когнитивных процессов, мотивационной сферы, волевой сферы, отношений и самооценки, психического состояния в спортивно-значимых ситуациях.
13. Совершенствование навыков психической саморегуляции. Повышение уверенности в процессе социально-психологического тренинга. Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде.
14. Психологические особенности учителя ФК тренера по виду спорта.
15. Проблемы ранней спортивной специализации
16. Коррекция психических функций средствами ФК
17. Организация взаимодействия в системе тренер-спортсмен-родители спортсмена
18. Психологическое сопровождение спортсмена в процессе тренировок и соревнований

19. Психологическая помощь в физкультурно-оздоровительной сфере.
20. Типологические свойства и успешность занятий физической культурой и спортом.
21. Познание и освоение двигательных действий.
22. Эмоции, мотивы и воля.
23. Психические состояния.
24. Психологические особенности тренерской деятельности и психологические особенности спортивных коллективов.
25. Стили общения и руководства спортивным коллективом. Конфликты в спорте.
26. Диагностические задачи, планирование и этапы психодиагностического исследования.
27. Диагностика типологических свойств, когнитивных процессов и психомоторной сферы.
28. Диагностика личностных свойств и психического состояния.
29. Психологическая помощь в физкультурно-оздоровительной сфере.
30. Психологическая помощь в детско-юношеском спорте.
31. Психологическая помощь в спорте высших достижений.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Психология ФКиС: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина: Изд-во Юрайт, 2016. – 531 с.
2. Яковлев, Б.П. Основы психологии спорта: учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010

Дополнительная литература

1. Тихвинская, Е. О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / СПб, Изд-во СПбГУ, 2007
2. Усманова, З. Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры / Центр инновационных технологий, 2019. – 108 с. ...

Раздел 3. (История ФКиС)

Лекции (4 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Становление и развитие советской системы физического воспитания	Становление государственных органов управления физической культурой и спортом. Разработка педагогических и медико-биологических проблем физической культуры и спорта (В. В. Гориневский, В. Е. Игнатьев, Л. А. Орбели, А. Н. Крестовников, П. А. Рудик и др.). Принятие в 1985 г. новой «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1— XI классов общеобразовательной школы». Введение в 1992 г. вариативной (дифференцированной) части в школьную программу физического воспитания. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» и Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК)	2
2	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения	Исторические предпосылки становления и развития современных видов спорта, установления международных спортивных связей. Исторически сложившиеся формы международного спортивного движения (МСД) международное движение по отдельным видам спорта; международное	2

		олимпийское движение (МОД). Этапы развития олимпийского спорта. Современная структура МОК.	
--	--	--	--

Практические занятия и семинары (4ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время.	Роль физкультурных организаций в развитии военно-физической подготовки. Советские спортсмены в боях за Родину. Развитие науки в области спорта в послевоенный период. Становление и развитие организационных форм советской системы физического воспитания: введение обязательных занятий по физической культуре во всех типах учебных заведений, создание в стране первичных организаций - коллективов физической культуры (КФК) и спортивных клубов (СК) с 1930 и 1960 гг. соответственно. Создание новых управленческих организаций государств, входящих в содружество независимых государств (СНГ): межгосударственного спортивного совета, советов президентов федераций по видам спорта, советов президентов национальных олимпийских комитетов. Создание в России новой структуры государственных и общественных организаций управления физической культурой и спортом, их функции и взаимодействие.	4

Вопросы для самостоятельного изучения (2 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Система физического образования П.Ф. Лесгафта. Жизнь и деятельность П.Ф. Лесгафта	конспект, беседа	1
2	Спортсмены дореволюционной России – участники олимпийских игр и других международных соревнований. Советские спортсмены – призёры олимпийских игр. Развитие спорта в СССР в послевоенные годы (1945-1960 гг.)	конспект, беседа	1

Вопросы к зачету

1. Древнегреческие и современные Олимпийские игры: сходство и различия.
2. Система физического образования П.Ф. Лесгафта. Жизнь и деятельность П.Ф. Лесгафта
3. Спортсмены дореволюционной России – участники олимпийских игр и других международных соревнований. Советские спортсмены – призёры олимпийских игр.
4. Российские олимпийские игры: история проведения и спортивные итоги.
5. Характеристика и значение первого этапа развития Олимпийского движения
6. Характеристика и значение второго этапа развития Олимпийского движения
7. Характеристика и значение третьего этапа развития Олимпийского движения
8. Характеристика и значение четвертого этапа развития Олимпийского движения
9. Развитие спорта в СССР в послевоенные годы (1945-1960 гг.)
10. Выход советского спорта на международную спортивную арену: значение и итоги.
11. Общая характеристика состояния массовой физической культуры и спорта высших достижений на современном этапе.

12. Международное студенческое спортивное движение. Социально-гуманитарный и педагогический аспект Универсиад.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб./Б.Р.Голощапов. – 10-е изд., стереот.- М.: академия,2011. – 320 с.:ил.

2. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. Ю. Мельников. - М : Советский спорт, 2013. - 302 с.ил. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/51917>

3. Олимпийский учебник студента [Текст] : учебное пособие для олимпийского образования в вузах/ В.С. Родиченко и др. : Олимпийский комитет России. – 9-е изд., перераб. И доп. – М : Советский спорт, 2011. – 136с.

Дополнительная литература

1. Коткова Л.Ю. История физической культуры, спорта и олимпийского движения : методический материал / Л.Ю. Коткова. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2011.

2. Столбов В.В. История физической культуры и спорта/ В.В. Столбов : под ред. В.В.Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.:Физическая культура и спорт, 2001. – 423 с. :ил.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции

Раздел 4. (Теория и методика ФКиС)

Лекции (8 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Сущность спорта. Соревнования как основа специфики спорта	Конкретизация понятий «спорт» в узком и широком понимании; спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление. Признаки спорта как части физической культуры. Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Основные стороны и формы спортивного движения в обществе. Основы системы спортивных соревнований.	1
2	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена. Средства и методы подготовки спортсмена	2
3	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики	Основные стороны подготовки спортсмена. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Физическая подготовка.	2
4	Структура спортивной тренировки	Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности. Структура микроциклов. Структура мезоциклов. Структура макроциклов. Тренировочные макроциклы неодногодичной длительности.	2
5	Подготовка спортсмена как многолетний процесс: основные стадии и этапы. Технология	Факторы, определяющие продолжительность отдельных этапов и структур многолетнего тренировочного процесса. Этапы многолетней подготовки. Планирование. Контроль.	1

	планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена.	
--	--	--

Практические занятия и семинары (10 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Организационно-педагогические основы детско-юношеского спорта	Организация детско-юношеского спорта в России. Положение о ДЮСШ и СДЮСШОР. Структура ДЮСШ и СДЮСШОР. Обязанности директора, завуча, старшего тренера, тренера-преподавателя ДЮСШ.	2
2	Система спортивной подготовки и её компоненты. Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики.	Уточнение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка», «спортивное движение», «спортивное достижение», «функции спорта». Разбор системы спортивной подготовки. Функции спорта. Основные направления спортивного движения, их особенности. Тенденции развития спортивного движения. Система спортивной подготовки. Функции спортивных соревнований. Соревнования как средство подготовки спортсмена. Классификация соревнований в спорте. Тактика соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности. Единый спортивный календарь: сущность, разновидности и требования к нему. Индивидуальная система подготовки спортсмена.	2
3	Система спортивной тренировки	Основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения игровой и соревновательный методы. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых как компонент спортивной тренировки.	1
4	Структура тренировочного процесса	Структура малых тренировочных циклов (микроциклов). Средние циклы тренировки (мезоциклы). Основы периодизации больших циклов тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды макроцикла.	2
5	Модельная характеристика спортсмена	Уточнение понятий «модель», «модельная характеристика», показатели подготовленности спортсмена, «этапные показатели». Составление модельной характеристики. Календарь соревнований. Модель спортсмена. Периодизация тренировочного процесса. Состояние «спортивной формы» и фазы её развития. Критерии «прогрессирования и стабильности» спортивной формы	2
6	Планирование спортивной	Особенности планирования тренировочной нагрузки в мезоциклах в зависимости от их типов.	1

тренировки – направленность и содержание мезоциклов и микроциклов	Особенности планирования тренировочной нагрузки в микроциклах. Особенности планирования объёма общей работы и объёма высокоинтенсивной работы. Особенности планирования специфических и неспецифических средств тренировки.	
---	---	--

Вопросы для самостоятельного изучения (10 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Тенденция развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы спортивной подготовки (на примере спортивной специализации)	Устный опрос на семинаре	2
2	Современные взгляды на построение системы спортивной тренировки (на примере спортивной специализации)	Устный опрос на семинаре	2
3	Учёт нагрузки и состояния спортсмена как необходимое звено в системе управления тренировочным процессом	Устный опрос на семинаре	2
4	Спорт как многогранное общественное явление по подготовке человека к различным видам деятельности	Устный опрос на семинаре	1
5	Построение тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта)	Устный опрос на семинаре	1
6	Соотношение средств и методов спортивной тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта)	Устный опрос на семинаре	2

Вопросы к экзамену

1. Исходные понятия теории спорта: спортивная подготовка, спортивная тренировка, спорт в узком и широком понимании, вид спорта, направления спортивного движения, профессионально-супердостиженческий спорт, профессионально-коммерческий спорт.
2. Периодизация тренировки, краткая характеристика периодов и этапов.
3. Функции спорта, основные направления спортивного движения (массовый спорт и спорт высших достижений).
4. Особенности тренировки в подготовительном периоде (задачи, состав средств, методы).
5. Тенденции развития современного спорта (основные черты).
6. Особенности тренировки в соревновательном периоде (задачи, состав средств, методы).
7. Спортивные состязания, спортивные соревнования. Функции и классификация соревнований.
8. Особенности тренировки в переходном периоде (задачи, используемые средства и методы).
9. Основные черты и структура соревновательной деятельности.
10. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
11. Элементы микроструктуры подготовки спортсмена (типы тренировочных занятий).
12. Этап предварительной спортивной подготовки (задачи, используемые средства и методы).
13. Разновидности соревнований в спорте (собственно-спортивные и субспортивные соревнования).
14. Этап начальной спортивной специализации (задачи, используемые средства и методы).
15. Документы, регламентирующие соревновательную деятельность (единый спортивный календарь, положение о соревновании, правила соревнований).

16. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей (задачи, используемые средства и методы).
17. Спортивная тренировка (общая характеристика, цель, задачи и средства).
18. Этап сохранения достижений (задачи, используемые средства и методы).
19. Методы спортивной тренировки (равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный).
20. Планирование подготовки спортсмена, сущность, этапы, содержание.
21. Специфические принципы спортивной тренировки (направленность к максимально возможным достижениям, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки).
22. Комплексный контроль в системе управления спортивным совершенствованием.
23. Специфические принципы спортивной тренировки (непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса).
24. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ (основные задачи СОГ, ГНП, УТГ, ГСС, ГВСМ).
25. Система спортивной подготовки: понятие, составляющие элементы (система тренировки; система соревнований; система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности).
26. Моделирование в спорте. Виды моделей.
27. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка).
28. Скоростные способности: понятие, формы их проявления, особенности методики воспитания скоростных способностей в избранном виде спорта.
29. Физическая подготовка: общая и специальная (задачи, средства и основы методики).
30. Организационные основы детско-юношеского спорта в Российской Федерации (КДЮФП, ДЮСШ, СДЮСШ, УОР, ЦСП).
31. Психическая подготовка (задачи, средства и основы методики).
32. Прогнозирование в спорте, виды (долгосрочное, среднесрочное, краткосрочное).
33. Спортивно-техническая подготовка; задачи, содержание и основы методики технической подготовки в процессе тренировки.
34. Морфофункциональные показатели спортсмена как пример кумулятивного эффекта тренировочного процесса. Ведущие в избранном виде спорта функциональные системы и мышечные группы.
35. Тактическая подготовка; содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена.
36. Общепедагогические методы (наглядный и словесный), используемые в избранном виде спорта.
37. Характеристика микроциклов, основы построения, типы, состав средств.
38. Выносливость: понятие, формы ее проявления, особенности методик воспитания выносливости в избранном виде спорта.
39. Характеристика мезоциклов, основы построения, типы, состав средств.
40. Силовые способности: понятие, формы проявления, особенности методики воспитания силовых способностей в избранном виде спорта.
41. Состояние спортивной формы, фазы ее развития, критерии оценивания спортивной формы.
42. Координационные способности: понятие, формы их проявления, особенности методики воспитания координационных способностей в избранном виде спорта.
43. Этап спортивного совершенствования (задачи, средства и методы).
44. Гибкость: понятие, формы проявления, особенности методики воспитания гибкости в избранном виде спорта.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник: / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10839>
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2014. – 480 с.

Дополнительная литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2 кн. Кн. 1 : учебник [для тренеров] / В. Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2015. - 680 с.
3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2013. - 624 с.
4. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции

Раздел 5. Антидопинговое обеспечение спорта

Лекции (6 часа, очная сессия)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Медицинские аспекты проблемы допинга	Запрещенный список ВАДА, основания для включения в него субстанций и методов. Основные классы запрещенных субстанций. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легальных лекарственных препаратах и БАДах. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов. Запрос на терапевтическое использование. Онлайн проверка лекарственных средств. Биологический паспорт спортсмена. Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.	3
2	Особенности организации антидопинговой работы	Психологические последствия допинга. Проблема злоупотребления фармакологическими субстанциями вне спорта (стероидные субстанции, БАДы, антидепрессанты, психостимуляторы, успокоительные препараты). Критический анализ рекламных материалов, популяризирующих БАДы и медицинские препараты. Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Химические и нехимические зависимости. Определение понятия «наркотик», психологическая и нейрофизиологическая специфика наркотической зависимости. Физиологические и психологические	3

		последствия зависимости. Ресурсы спорта в профилактике зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга. Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте	
--	--	--	--

Практические занятия (4 часов, ДО)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил	➤ выявление наличия разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов; ➤ анализ примеров запросов на терапевтическое использование; ➤ овладение навыками онлайн проверки лекарственных средств	2
2	Особенности организации антидопинговой работы	Структура Биологического паспорта спортсмена. Принцип создания. Значение. Варианты использования. Анализ гематологического и стероидного модулей конкретных спортсменов. Разработка и образовательных программ по антидопинговому воспитанию. Подготовка плана беседы с подростками, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения.	2

Вопросы для самостоятельного изучения

Для получения зачета по дисциплине «Антидопинговое обеспечение спорта» необходимо пройти разработанный РУСАДА образовательный онлайн курс «Антидопинг» и повысить грамотность в сфере важнейших антидопинговых тем.

Последовательность действий самостоятельной работы.

1. Зарегистрироваться на сайте РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/>.
2. Пройти тест.
3. Получить электронный сертификат, подтверждающий успешное прохождение теста.
4. Выслать полученный сертификат.

Тестовые задания к зачету

Для получения зачета по дисциплине «Антидопинговое обеспечение спорта» необходимо пройти разработанный РУСАДА образовательный онлайн курс «Антидопинг» и повысить грамотность в сфере важнейших антидопинговых тем. Вся база вопросов представлена непосредственно на сайте РУСАДА.

Примеры вопросов из теста РУСАДА.

1. Спортсмены, которые включены в пул тестирования, обязаны выполнять следующие требования.
 - Обязанность предоставлять информацию о местонахождении
 - Ежегодная оплата членских взносов пула тестирования
 - Регистрация в пуле тестирования не менее, чем за 6 месяцев, прежде чем будет возможным возвращение
 - Требования о терапевтическом использовании запрещенных в спорте субстанций и/или методов
 - Ежеквартальное обследование врачом спортивной федерации
2. Принцип «строгой ответственности» заключается в следующем.
 - Спортсмен может быть наказан за допинг, только если будет доказано, что он принимал запрещенную субстанцию намеренно.

- Когда спортсмен принимает запрещенную субстанцию, он должен обязательно обсудить это со своим врачом.
 - Спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм.
 - Наличие запрещенной субстанции в организме спортсмена будет являться нарушением Антидопинговых правил вне зависимости от степени его вины.
3. Дисквалифицированному за допинг спортсмену:
- разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации и участвовать в товарищеских матчах;
 - разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации и принимать участие в соревнованиях в других видах спорта;
 - разрешается продолжать тренироваться в течение срока дисквалификации, но не разрешено принимать участие в соревнованиях любого рода;
 - не разрешается в течение срока действия дисквалификации принимать участие в организованных тренировочных мероприятиях, а также в соревнованиях любого рода.
4. Действие какого закона распространяется на пищевые добавки?
- Закон об обязательном отпуске по рецепту
 - Закон о качестве и безопасности пищевых продуктов
 - Закон о лекарственных препаратах
5. Почему пищевые добавки могут быть опасны?
- Они могут содержать не указанные на упаковке субстанции, которые приводят к положительному результату допинг-теста
 - Вы можете поставить под угрозу командный дух в командных видах спорта.
 - Они могут быть подделкой продуктов известных марок и причинить вред здоровью.
6. Что произойдет, если спортсмен не явился на допинг-контроль?
- Он может связаться с инспектором, чтобы назначить встречу на более поздний срок.
 - Неявка для контроля или отказ будет расцениваться как положительный результат анализа и наказываться соответствующим образом.
7. Что произойдет, если спортсмены из пула тестирования не соблюдают порядок предоставления информации о местонахождении?
- Если порядок предоставления информации повторно не соблюдается, как правило, ничего не происходит.
 - 3 нарушения порядка представления информации о местонахождении в течение 12 месяцев приводят к дисквалификации сроком на два года.
 - Одно нарушение порядка предоставления информации о местонахождении, как правило, сразу же приводит к дисквалификации сроком на один год.
8. Куратор или врач может понести наказание в случае, если он рекомендует или помогает спортсмену принимать запрещенные субстанции (без разрешения на ТИ), и результат допинг – теста спортсмена оказывается положительным.
- Да
 - Нет
9. В случае болезни или травмы, которые делают участие в соревнованиях невозможным, информацию о местонахождении необходимо по-прежнему обновлять в системе ADAMS
- Да
 - Нет
10. Как долго проба В остается в лаборатории в замороженном виде после анализа пробы А?
- По решению тестирующей организации, от 3 месяцев до 10 лет
 - 1 год
 - 6 месяцев
 - Срок зависит от результата анализа пробы А и решения антидопинговой организации, заказавшей тестирование
11. Что означает «точный визуальный контроль» при сборе мочи для допинг-контроля?
- Во время сдачи спортсменом пробы мочи должно присутствовать доверенное лицо.

- Лицо, которое отвечает за допинг-контроль, наблюдает, когда спортсмен собирает мочу в мочеприемник
 - Мочу собирают в прозрачный контейнер, чтобы сразу определить, достаточно ли этого объема.
12. Если спортсмен не знает, что результаты теста могут быть положительными из-за пассивного курения конопли:
- он может быть наказан при положительном результате анализа в любом случае;
 - он будет оправдан в любом случае;
 - он не может быть наказан за это
13. Где наиболее быстро можно узнать о действующих положениях в отношении какого-либо препарата?
- С помощью онлайн-сервиса по проверке лекарственных средств или по телефону в РУСАДА.
 - В отделении неотложной помощи в больнице.
 - В ближайшей аптеке
14. Что такое пул тестирования РУСАДА?
- Команда спортсменов, которые на регулярной основе испытывают новые допинговые препараты
 - Плавательный бассейн, в котором пловцы проверяют температуру воды перед заплывом.
 - Выбранный РУСАДА по специальным критериям круг спортсменов, которые обязаны предоставлять информацию о местоположении.
15. Что такое TUE?
- Протокол тестирования и результатов
 - Тренировки и успех
 - Therapeutic Use Exemption (разрешение на терапевтическое использование)
 - Формуляр тренировок и питания
 - Сроки и декларации
16. Где спортсмен может узнать, входит ли субстанция в составе лекарства в Запрещенный список?
- В Википедии
 - Во вкладыше в упаковке препарата
 - С помощью онлайн-сервиса по проверке лекарственных средств или по телефону в РУСАДА
17. Врач прописывает спортсмену прием лекарства. Что должен делать спортсмен?
- Он следует рекомендациям и принимает лекарство.
 - Он проверяет (или уточняет у РУСАДА), содержит ли препарат запрещенные субстанции
18. Кодекс ВАДА - это
- формула, с помощью которой инспекторы допинг-контроля идентифицируют себя для спортсменов;
 - секретный код среди спортсменов с целью обмена информацией о последних допинговых веществах;
 - антидопинговые правила, которые должны гарантировать справедливый и равноправный спорт во всем мире

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Грецов А.Г. Психотехнологии антинаркотической и антидопинговой работы в спорте. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 173 с.
2. Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №10-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiktsiy> (дата обращения: 28.12.2019)

3. Родченков Г. Допинг и борьба с ним: итоги двадцатого века / Легкая атлетика. – 2000. – № 7. – С. 22-23.
4. Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.antidopinglearninghub.org>
5. Антидопинговые правила МОК, применимые к Зимним Олимпийским Играм Пхенчхан 2018 (по состоянию на январь 2018). [Электронный ресурс]. – режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2018/AntidopingMOK012018_RUS.pdf
6. Методические рекомендации по применению биологического паспорта с целью мониторинга функционального состояния спортсменов и антидопингового контроля. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://csp-athletics.ru/images/doc/metod/gen/metod-gen-04-15.pdf>

Дополнительная литература

1. Бутов С. Кровавая месть /Спорт экспресс. Статьи // Допинг. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.sport-express.ru/doping/reviews/801696/>
2. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
3. Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
4. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/
5. Стандарт выдачи разрешений на терапевтическое использование. [Электронный ресурс]. – режим доступа: https://fsrussia.ru/files/docs/anti-doping/world_ther_2015.pdf
6. Стандарт лабораторий. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-2015-ru.pdf>
7. Стандарт области защиты конфиденциальных данных. [Электронный ресурс]. – режим доступа: https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field_resource_versions%253Afield_resource_version_language%3A28&f%5B1%5D=field_resource_type%3A98
8. Стандарт тестирования и расследования. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/tr.pdf>
9. Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/
10. Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Видеоматериалы.
3. Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция РУСАДА [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://rusada.ru/athletes/adams/>
4. Антидопинг ПРО. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.antidoping.pro>
5. Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список WADA. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://list.rusada.ru>
6. Процедура получения разрешения на ТИ. [Электронный ресурс]. – режим доступа: http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf

7. Сайт ВАДА [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.wada-ama.org/en>
8. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
9. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://rusada.ru/>

Раздел 6. (Правовые основы проф. деятельности)

Лекции (4 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Правовое регулирование управленческих отношений в сфере спорта	Общие положения об управлении в области физической культуры и спорта. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Региональные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Правовой статус физкультурно-спортивных объединений и организаций. Государственный контроль (надзор) в сфере физической культуры и спорта	2
2	Правовое регулирование трудовых и социальных отношений в сфере спорта	Понятие и содержание правового статуса спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта. Регулирование отношений в профессиональном спорте.	2

Практические занятия и семинары (4 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Правовое регулирование трудовых и социальных отношений в сфере спорта	Социальные гарантии и социальная защита спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций. Правовой статус спортивных болельщиков. Правовой статус обучающихся в области физической культуры и спорта.	2
2	Основы спортивного права России	Понятие и предмет спортивного права. Методы правового регулирования спортивных отношений. Принципы спортивного права. Взаимоотношение спортивного права с отраслями российской правовой системы. Понятие и система источников спортивного права. Российское законодательство о физической культуре и спорте. Акты Президента РФ, Правительства РФ. Законы и иные акты субъектов РФ.	2

Вопросы для самостоятельного изучения (4 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	- содержание правового статуса субъектов в области физической культуры и спорта; - правовой статус спортсмена; - особенности правового статуса	Индивидуальный и (или) комбинированный опрос, беседа	2

	несовершеннолетних спортсменов; - правовой статус спортивных тренеров; - правовой статус спортивных судей; - правовой статус врачей по спортивной медицине; - правовой статус спортивных болельщиков; - правовой статус пресс-атташе; - понятие спортивных агентов и требования к ним; - агентский договор; - права, обязанности и ответственность спортивных агентов; - правовой статус спортивных топ-менеджеров; - правовой статус обучающихся в области физической культуры и спорта; - правовой статус спортивных сборных команд РФ; - права, обязанности и ответственность членов сборной команды.		
2	1. Структура и содержание контракта спортсмена-профессионала. 2. Трудовой договор работника физкультурно-спортивной организации: порядок заключения и структура. 3. Правовые основы налогообложения физкультурно-спортивных организаций. 4. Порядок бюджетного финансирования физкультурно-спортивных организаций. 5. Правовые основы внебюджетного финансирования физкультурно-спортивных организаций. 6. Правовые основы деятельности органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта. 7. Система обеспечения безопасности и качества товаров и услуг физкультурно-спортивного назначения: требования государственных стандартов и методы контроля. 8. Система государственной и общественной защиты потребителей товаров и услуг физкультурно-спортивного назначения в соответствии с законом «О защите прав потребителей».	Реферат	2

Вопросы к зачету

1. Конституционные права человека и гражданина в области физической культуры и спорта
2. Понятие, предмет и методы спортивного права.
3. Принципы спортивного права.
4. Спортивное право как наука и учебная дисциплина. Место спортивного права в правовой системе России.
5. Понятие и система источников спортивного права.
6. Российское законодательство о физической культуре и спорте.
7. Закон Республики Татарстан о физической культуре и спорте.
8. Понятие, признаки и виды спортивных правоотношений.

9. Элементы спортивных правоотношений: субъекты, объекты, содержание и основания возникновения.
10. Понятие и содержание правового статуса спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта.
11. Регулирование труда в профессиональном спорте.
12. Социальные гарантии и социальная защита спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций.
13. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта: общая характеристика.
14. Региональные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта.
15. Правовой статус физкультурно-спортивных объединений и организаций.
16. Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России, Специальная олимпиада России.
17. Государственный контроль (надзор) в сфере физической культуры и спорта.
18. Понятие и организационно-правовые формы коммерческих физкультурно-спортивных организаций.
19. Создание и организация деятельности коммерческих физкультурно-спортивных организаций. Порядок их государственной регистрации.
20. Понятие и организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
21. Создание, регистрация и организация деятельности некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
22. Правовые основы рассмотрения и разрешения спортивных споров внутри государства.
23. Международный спортивный арбитражный суд.
24. Рассмотрение спортивных споров в Европейском суде по правам человека.
25. Правовые основы деятельности международных физкультурно-спортивных организаций: общие положения.
26. Сущность и содержание Международной хартии физического воспитания и спорта. Олимпийская хартия: основные положения.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Шкатулла, В.И., Шкатулла, В.В., Сытинская, М.В. Правоведение: учеб. пособие. – М.: ИД Академия, 2010
2. Мухаев Р.Т. Правоведение [Электронный ресурс]: учебник. – М.: Юнити-Дана, 2011 г. – Режим доступа: <http://knigafund.ru/books/122618>
3. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Текст]: учебник / С. В. Алексеев. – М. : Советский спорт, 2013. - 517 с.
4. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс] : учеб. / С.В. Алексеев. – М. : Советский спорт, 2013. – 517 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/51770>
5. Алексеев, С.В. Спортивное право России : учебник / Под ред. проф. П.В.Крашенинникова. - М : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. - 1055 с.
6. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения : учебник / Под ред. проф. П.В.Крашенинникова. - М : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010. - 687 с.
7. Мелехин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта [Текст] : учебник / А. В. Мелехин. - М. : Юрайт, 2014

Дополнительная литература

1. Правоведение: учеб. пособие/Под ред. Б.И.Пугинского. – М.: Юрайт, 2010
2. Гусов, К.Н. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие / К. Н. Гусов, О. А. Шевченко. - М : Проспект, 2012. - 152 с.

3. Шевченко, О.А. Международное и сравнительное трудовое право в сфере профессионального спорта [Текст] : монография / О. А. Шевченко. - М. : Проспект, 2014. - 104 с.
4. Эйдельман, И. Б. Гражданско-правовое регулирование деятельности спортивных агентов [Текст] : [монография] / И. Б. Эйдельман. - М. : Русайнс, 2015. - 120 с.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Учебные таблицы
3. Видеоматериалы

Раздел 7. (Анатомия и спорт. морфология)

Лекции (8ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Опорная ткань. Общий обзор ОДА. Общая артрорсиндесмология Принципы классификации мышц. Вспомогательный аппарат мышц	Опорная ткань. Плоскости и оси. Скелетная система и ее место в опорно-двигательном аппарате. Кость как орган. Пассивная и активная части опорно-двигательного аппарата. Осевой и добавочный скелет. Внутренние и внешнее строение костей. Механические свойства кости. Общая артрорсиндесмология. Классификация суставов Функциональное назначение скелетных мышц	2
2	Соединения позвоночного столба. Движения позвоночного столба. Мышцы, производящие движения позвоночного столба	Осевой скелет: Общий план строения свободных позвонков, строение крестца. Соединения позвоночного столба. Грудная клетка. Соединения грудной клетки. Активная часть двигательного аппарата туловища. Дыхательная мускулатура (включая вспомогательную дыхательную мускулатуру). Движения позвоночного столба	2
3	Скелет верхних конечностей. Соединения костей верхних конечностей. Мышцы, производящие движения пояса и свободных верхних конечностей	Скелет верхней конечности. Кости пояса верхних конечностей. Кости свободной части верхних конечностей. Соединения костей пояса верхних конечностей Соединения костей свободных верхних конечностей. Мышцы, производящие движения пояса. Мышцы, производящие свободных верхних конечностей	2
4	Скелет нижних конечностей. Соединения костей нижних конечностей. Мышцы, производящие движения свободных нижних конечностей	Скелет нижних конечностей. Соединения костей нижних конечностей Мышцы, производящие движения свободных	2

Практические занятия и семинары (8ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Строение осевого скелета. Строение грудной клетки	Изучить строение осевого скелета (позвонки шейного, грудного и поясничного отделов). Изучить строение позвоночного столба и грудной клетки.	2

2	Скелет верхних конечностей. Соединения костей верхних конечностей. верхних конечностей	Изучить скелет верхних конечностей. Изучить соединения костей верхних конечностей.	2
3	Скелет нижних конечностей. Соединения костей нижних конечностей	Изучить скелет верхних конечностей. Изучить соединения костей нижних конечностей.	2
4	Мышцы туловища Мышцы верхних конечностей. Мышцы нижних конечностей	Изучить мышцы туловища, грудной клетки и живота. Изучить мышцы пояса верхних конечностей. Изучить свободных верхних конечностей Изучить мышцы пояса нижних конечностей. Изучить свободных нижних конечностей	2

Вопросы для самостоятельного изучения (6 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Кости осевого скелета	Студент должен знать, уметь называть и показывать анатомические образования на муляжах, анатомических моделях в атласах и на живом человеке	2
2	Кости добавочного скелета верхние конечности		2
3	Кости добавочного скелета нижние конечности		2
4	Мышцы туловища		
5	Мышцы верхних конечностей		
6	Мышцы нижних конечностей		

Вопросы к экзамену

1. Дайте определение органа. Приведите примеры.
2. Что такое система органов? Приведите примеры.
3. Что такое аппараты органов? Приведите примеры.
4. Перечислите основные плоскости и оси тела человека.
5. Назовите основные общие анатомические термины.
6. Назовите известные вам типы телосложения и их отличительные особенности.
7. Остеон. Компактное и губчатое вещество.
8. Химический состав и физические свойства кости.
9. Кость как орган. Строение и значение надкостницы. Рост трубчатых костей в длину и толщину.
10. Кость как орган. Костный мозг, его функциональное значение.
11. Активная и пассивная части опорно-двигательного аппарата. Механические и биологические функции скелета. Классификация костей. Примеры. Строение трубчатых костей.
12. Виды соединений костей. Примеры.
13. Непрерывные соединения костей. Классификация. Примеры.
14. Строение сустава. Обязательные элементы сустава. Силы, удерживающие суставные поверхности в соприкосновении.
15. Строение сустава. Обязательные элементы сустава. Факторы, обуславливающие степень подвижности суставов.
16. Вспомогательный аппарат суставов, его функциональное значение.

17. Классификация суставов. Простые, сложные, комбинированные и комплексные суставы. Примеры.
18. Классификация суставов по количеству осей вращения и по форме суставных поверхностей. Примеры.
19. Мышца как орган. Строение скелетной мышцы.
20. Вспомогательный аппарат мышц, его функциональное значение. Примеры.
21. Строение мышечного волокна. Типы мышечных волокон. Механизм мышечного сокращения.
22. Позвоночный столб и его функции. Строение позвонка.
23. Позвоночный столб. Особенности строения шейных позвонков.
24. Позвоночный столб. Особенности строения грудных позвонков.
25. Позвоночный столб. Особенности строения поясничных позвонков.
26. Позвоночный столб. Строение крестца.
27. Рёбра, грудина. Строение грудной клетки и её функции.
28. Скелет верхней конечности. Строение лопатки и ключицы.
29. Скелет верхней конечности. Строение плечевой кости.
30. Скелет верхней конечности. Строение костей предплечья.
31. Скелет верхней конечности. Строение кисти.
32. Скелет нижней конечности. Строение тазовой кости.
33. Скелет нижней конечности. Строение бедренной кости.
34. Скелет нижней конечности. Строение костей голени.
35. Скелет нижней конечности. Строение костей стопы.
36. Череп и его отделы. Кости лицевого черепа.
37. Соединение черепа с позвоночником. Мышцы, обеспечивающие движение головы вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
38. Соединение позвонков. Мышцы, обеспечивающие движение позвоночного столба вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
39. Соединение рёбер с позвонками и грудиной. Дыхательные мышцы. Диафрагма.
40. Грудино-ключичный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
41. Плечевой сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в плечевом суставе вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
42. Локтевой сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в локтевом суставе вокруг фронтальной и вертикальной осей.
43. Лучезапястный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной и сагиттальной осей.
44. Тазобедренный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
45. Коленный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в коленном суставе вокруг фронтальной и вертикальной осей.
46. Голенистоопный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Анатомия (с основами спортивной морфологии). В 2 т. Т. 1: учебник для студ. физкультурных вузов/ П.К. Лысов, М.Р. Сапин. – М.: Издательский центр «Академия». 2010. - 256 с
2. Анатомия (с основами спортивной морфологии). В 2 т. Т. 2: учебник для студ. физкультурных вузов/ П.К. Лысов, М.Р. Сапин. – М.: Издательский центр «Академия». 2010. - 320 с.
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека : учебник для институтов физической культуры / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2016. - 624 с.

4. Сапин М. Р. Анатомия человека : атлас : учеб. Пособие для пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыскина, С.В. Чава. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 376 с.

5. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека : учебник для институтов физической культуры / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2016. - 624 с.

Дополнительная литература

1. Атлас функциональной анатомии человека: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. физич. культуры и спорта / Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева. – М.: «Издательство ОНИКС», ООО Издательство «Мир и образование», 2010. – 768 с.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Муляжи мышц.
3. Остеологические муляжи.
4. Рельефные таблицы. Мышцы
5. Модель. Мужская фигура с мышцами, в натуральную величину (37 частей) и др.

Раздел 8. (Физиология человека)

Лекции (8ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Введение в физиологию. Физиология возбудимых тканей	Физиология как наука. Развитие физиологических методов. Потенциал покоя. Потенциал действия. Проведение возбуждения. Строение синапса. Рефлекс, рефлекторная дуга. Классификация рефлексов. Понятие о нервном центре, принципы распространения возбуждения. Торможение рефлексов.	2
2	Физиология мышечного сокращения	Функции и свойства мышечных тканей. Классификация мышечной ткани. Скелетная мышца, особенности строения. Фазы мышечного сокращения: латентный период, сокращение, расслабление. Одиночное мышечное сокращение. Зубчатый тетанус, гладкий тетанус. Строение мышечного волокна. Строение нитей актина и миозина. Механизм сокращения мышечного волокна. Теория «скользящих нитей». Фазы мышечного сокращения. Функциональная дифференциация мышечных волокон. Быстрые и медленные мышечные волокна. Типы гипертрофии скелетных мышц. Формирование двигательного навыка и динамический стереотип. Свойства условных рефлексов, необходимых для формирования двигательного навыка. Физиологический механизм формирования двигательного навыка.	2
3	Транспорт кислорода в организме	Сердечно-сосудистая система. Круги кровообращения. Строение сердца. Автоматия сердечной мышцы. Особенности сокращения миокарда. Электрическая активность миокарда. Автономная регуляция деятельности сердца. Электрическая активность клеток – пейсмекеров. Сердечный цикл. Минутный объем крови. Кровеносные сосуды. Анатомическая и	2

		функциональная классификация кровеносных сосудов. Гемодинамика. Гемодинамика сердца. Движение крови в артериях. Микроциркуляция. Движение крови в венах. Показатели гемодинамики. Регуляция деятельности сердца и сосудов. Центры кровообращения и рефлекторная регуляция работы Дыхательная система. Внешнее дыхание. Перенос газов кровью. Внутреннее тканевое дыхание. Кровь. Основные функции крови. Физико-химические свойства крови. Эритроциты и гемоглобин. Лейкоциты. Лейкоцитарная формула. Тромбоциты. Группы крови и резус-фактор.	
4	Регуляция функций организма	Характеристика регуляторных функций организма. Нервно-гуморальная регуляция физиологических функций. Эндокринная система и гормоны. Свойства и функции гормонов. Типы влияния гормонов на организм. Химическая структура гормонов и механизмы их взаимодействия с рецепторами. Способы регуляции функций эндокринных желез. Гипоталамус. Гипоталамо-нейрогипофизарная система. Гипофиз и его функции. Гормоны гипофиза. Железы внутренней секреции, их гормоны и функции: щитовидная, паращитовидная, поджелудочная, половые железы, надпочечники, эпифиз, почки и плацента. Гормональная регуляция стресс-реакций.	2

Практические занятия и семинары (4 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Частная физиология центральной нервной системы. Высшая нервная деятельность.	Спинной мозг, его строение и функции. Ствол мозга, его основные структуры. Ретикулярная формация. Рефлексы ствола мозга. Промежуточный мозг: таламус, гипоталамус. Конечный мозг. Строение и функции коры больших полушарий и базальных ядер. Вегетативная нервная система. Функциональная организация коры. Функциональная организация процессов в организме. Функциональная система П.К. Анохина. Высшая нервная деятельность: инстинкты и условные рефлексы. Память и механизмы ее формирования. 1 и 2-я сигнальные системы. Физиологические механизмы мотивации и эмоций. Типы ВНД.	2
2	Физиология висцеральных систем:	Физиология пищеварения. Функции и	2

	энергетический обмен, терморегуляция, пищеварение, выделение	отделы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Пищеварение в различных отделах ЖКТ. Полостное и пристеночное пищеварение в кишечнике. Общие принципы регуляции процессов пищеварения. Моторика пищеварительного тракта. Акты жевания и глотания. Моторные функции желудка, тонкой и толстой кишки. Нейрогуморальные механизмы регуляции моторных функций ЖКТ. Акт дефекации и его регуляция. Механизмы всасывания в различных отделах ЖКТ. Печень и ее функции. Желчь. Физиологические основы голода и насыщения. Выделительные функции организма. Физиология почки. Строение и кровоснабжение почки. Околопочечный аппарат. Механизмы мочеобразования: фильтрация, реабсорбция, секреция. Нейрогуморальная регуляция мочеобразовательной функции почек. Мочевыведение, мочеиспускание и их регуляция. Энергетический обмен. Пластический и энергетический обмен. Виды обмена веществ и их общая схема. Этапы обмена веществ. Общий механизм терморегуляции. Сосудистая, физическая и химическая терморегуляция. Центр терморегуляции.	
--	--	---	--

Вопросы для самостоятельного изучения (6 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Регуляция постоянства внутренней среды организма: понятие гомеостаза, основные принципы саморегуляции (регуляция по отклонению, регуляция по возмущению; регуляция по прогнозированию)	Опрос, беседа	1
2	Поведенческая реакция организма – как интегративная деятельность мозга. Понятия: восприятие, внимание, память, кратковременная память, долговременная память, запечатление, хранение, воспроизведение, сознание, сознательное, бессознательное, мышление, речь, сон, эмоции.	Опрос, беседа	1
3	Электрокардиография. Характеристика метода. Основные показатели электрокардиограммы.	Реферат	2

	Гемодинамика. Основные показатели гемодинамики и их характеристика.		
4	Энергетический обмен организма. Основные константы. Питательная и энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Витамины и их функции.	Реферат	2

Вопросы к экзамену

1. Физиология как наука. Развитие физиологических методов.
 2. Потенциал покоя и потенциал действия.
 3. Проведение возбуждения. Строение синапса.
 4. Рефлекс, рефлекторная дуга. Классификация рефлексов.
 5. Понятие о нервном центре, принципы распространения возбуждения. Торможение рефлексов.
 6. Спинной мозг, его строение и функции.
 7. Ствол мозга, его основные структуры. Рефлексы ствола мозга. Ретикулярная формация.
 8. Промежуточный мозг: таламус, гипоталамус.
 9. Конечный мозг. Строение и функции коры больших полушарий и базальных ядер.
- Функциональная организация коры.
10. Вегетативная нервная система.
 11. Функциональная организация процессов в организме. Функциональная система П.К. Анохина.
 12. Высшая нервная деятельность: инстинкты и условные рефлексы.
 13. Память и механизмы ее формирования.
 14. 1 и 2-я сигнальные системы.
 15. Физиологические механизмы мотивации и эмоций.
 16. Типы ВНД.
 17. Функции и свойства мышечных тканей. Классификация мышечной ткани.
 18. Скелетная мышца, особенности строения. Строение мышечного волокна.
 19. Фазы мышечного сокращения: латентный период, сокращение, расслабление. Зубчатый тетанус, гладкий тетанус.
 20. Механизм сокращения мышечного волокна. Теория «скользящих нитей».
 21. Функциональная дифференциация мышечных волокон. Быстрые и медленные мышечные волокна. Типы гипертрофии скелетных мышц.
 22. Формирование двигательного навыка и динамический стереотип.
 23. Свойства условных рефлексов, необходимых для формирования двигательного навыка.
- Физиологический механизм формирования двигательного навыка.
24. Сердечно-сосудистая система. Круги кровообращения.
 25. Строение сердца. Особенности сокращения миокарда.
 26. Электрическая активность миокарда. Автономная регуляция деятельности сердца.
- Электрическая активность клеток – пейсмекеров.
27. Сердечный цикл. Минутный объем крови.
 28. Кровеносные сосуды. Анатомическая и функциональная классификация кровеносных сосудов.
 29. Гемодинамика. Гемодинамика сердца.
 30. Гемодинамика. Движение крови в артериях. Микроциркуляция. Движение крови в венах. Показатели гемодинамики.
 31. Регуляция деятельности сердца и сосудов.
 32. Центры кровообращения и рефлекторная регуляция работы сердца и сосудистого тонуса.
 33. Дыхательная система. Типы дыхания.
 34. Кровь. Основные функции крови. Физико-химические свойства крови.

35. Эритроциты и гемоглобин.
36. Лейкоциты. Лейкоцитарная формула. Тромбоциты.
37. Группы крови и резус-фактор.
38. Функции и отделы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).
39. Пищеварение в различных отделах ЖКТ. Общие принципы регуляции процессов пищеварения.
40. Моторика пищеварительного тракта. Акты жевания и глотания. Моторные функции желудка, тонкой и толстой кишки. Нейрогуморальные механизмы регуляции моторных функций ЖКТ. Акт дефекации и его регуляция.
41. Механизмы всасывания в различных отделах ЖКТ. Полостное и пристеночное пищеварение в кишечнике.
42. Печень и ее функции. Желчь. Физиологические основы голода и насыщения.
43. Выделительные функции организма.
44. Физиология почки. Строение и кровоснабжение почки. Околопочечный аппарат.
45. Механизмы мочеобразования: фильтрация, реабсорбция, секреция.
46. Нейрогуморальная регуляция мочеобразовательной функции почек.
47. Мочевыведение, мочеиспускание и их регуляция.
48. Пластический и энергетический обмен.
49. Виды обмена веществ и их общая схема. Этапы обмена веществ.
50. Общий механизм терморегуляции. Сосудистая, физическая и химическая терморегуляция. Центр терморегуляции.
51. Нервно-гуморальная регуляция физиологических функций.
52. Эндокринная система и гормоны. Способы регуляции функций эндокринных желез.
53. Свойства и функции гормонов. Типы влияния гормонов на организм. Химическая структура гормонов и механизмы их взаимодействия с рецепторами.
54. Гипоталамус. Гипоталамо-нейрогипофизарная система.
55. Гипофиз и его функции. Гормоны гипофиза. Гормоны эпифиза.
56. Железы внутренней секреции, их гормоны и функции: щитовидная, паращитовидная, железы.
57. Железы внутренней секреции, их гормоны и функции: поджелудочная железа.
58. Железы внутренней секреции, их гормоны и функции: половые железы и плацента.
59. Железы внутренней секреции, их гормоны и функции: надпочечники и почки.
60. Гормональная регуляция стресс-реакций.

Рекомендуемая литература при изучении дисциплины

Литература основная

1. Начала физиологии /под ред. А.Д. Ноздрачева. – СПб: Лань, 2002
2. Основы физиологии человека /под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: РУДН, 2007. – Т. 1, 2
3. Физиология человека /под ред. Г.И. Косицкого. – М.: Медицина, 1985
4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2010
5. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания / Под ред. В.И. Тхоревского – М.: ФОН, 2001

Литература дополнительная

1. Брин В.Б. Физиология человека в схемах и таблицах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999
2. Черешнев В.А., Юшков Г.Б. Патофизиология – М.: Вече, 2001
3. Уилмор Дж., Костил Д.Л. Физиология спорта – Киев: Олимпийская литература, 2001
4. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений /В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Учебные таблицы
3. Видеоматериалы

Раздел 9. (Физиология спорта)

Лекции (8 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Введение в физиологию спорта. Теория адаптации	История развития, основные методы исследования. Общая теория адаптации. Гомеостаз и адаптация. Теория стресса Г. Селье. Роль нейрогуморальной системы в управлении механизмом общей адаптации организма. Стресс-реакция и адаптация к физическим нагрузкам. Функциональная система П.К. Анохина и формирование общего адаптационного синдрома.	2
2	Физиологические основы адаптации к мышечной деятельности	Адаптация к мышечной деятельности. Срочная адаптация. Долговременная адаптация и системный структурный след. Функциональные и структурные изменения в организме в процессе адаптации к мышечной деятельности. Адаптационные резервы – основные понятия. Перекрестная адаптация. Цена адаптации. Генетические основы адаптации	2
3	Адаптация функциональных систем организма к мышечным нагрузкам	Механизмы гормональной регуляции мышечной деятельности. Сердечно-сосудистая система при мышечной деятельности. Регуляция дыхания при физических нагрузках. Кровь и адаптация к физическим нагрузкам. Питание и спортивная деятельность. Терморегуляция и мышечная деятельность	2
4	Особенности адаптации к мышечным нагрузкам особых групп населения	Особенности адаптации женского организма к спортивной деятельности Особенности адаптации к нагрузкам в детском и подростковом возрасте. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья. Физиологические механизмы компенсации утраченных функций	2

Практические занятия и семинары (4 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Физиологическая природа и закономерности развития двигательных (физических) качеств	Силовые качества и факторы, их определяющие. Формы проявления и резервы развития быстроты. Физиологические основы выносливости. Морфофункциональные резервы гибкости. Координация движений и поза. Выработка двигательных навыков.	2

2	Функциональные состояния организма при мышечных нагрузках	Физиологическая классификация упражнений. Работоспособность, тренированность. Утомление и перетренированность. Восстановление. Средства, способствующие восстановлению и повышению работоспособности.	2
---	---	---	---

Вопросы для самостоятельного изучения (4 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Мышечная деятельность в условиях пониженного и повышенного атмосферного давления	Опрос, беседа	1
2	Адаптация обмена веществ к мышечной деятельности	Опрос, беседа	1
3	Средства, способствующие восстановлению и повышению работоспособности	Опрос, беседа	1
4	Основные принципы сбалансированного питания при мышечной деятельности	Опрос, беседа	1

Вопросы к экзамену

1. История развития, основные методы исследования.
2. Общая теория адаптации. Гомеостаз и адаптация.
3. Теория стресса Г. Селье.
4. Роль нейрогуморальной системы в управлении механизмом общей адаптации организма. Стресс-реакция и адаптация к физическим нагрузкам.
5. Функциональная система П.К. Анохина и формирование общего адаптационного синдрома.
6. Адаптация к мышечной деятельности.
7. Срочная адаптация. Долговременная адаптация и системный структурный след.
8. Функциональные и структурные изменения в организме в процессе адаптации к мышечной деятельности.
9. Адаптационные резервы – основные понятия.
10. Перекрестная адаптация. Цена адаптации.
11. Генетические основы адаптации
12. Механизмы гормональной регуляции мышечной деятельности
13. Кровь и адаптация к физическим нагрузкам
14. Сердечно-сосудистая система при мышечной деятельности
15. Регуляция дыхания при физических нагрузках
16. Питание и спортивная деятельность
17. Адаптация обмена веществ к мышечной деятельности
18. Основные принципы сбалансированного питания при мышечной деятельности
19. Терморегуляция и мышечная деятельность
20. Силовые качества и факторы, их определяющие.
21. Формы проявления и резервы развития быстроты.
22. Физиологические основы выносливости.
23. Морфофункциональные резервы гибкости.
24. Координация движений и поза.
25. Выработка двигательных навыков.
26. Физиологическая классификация упражнений.
27. Работоспособность, тренированность. Утомление и перетренированность.
28. Мышечная деятельность в условиях пониженного и повышенного атмосферного давления

29. Восстановление. Средства, способствующие восстановлению и повышению работоспособности.
30. Особенности адаптации женского организма к спортивной деятельности
31. Особенности адаптации к нагрузкам в детском и подростковом возрасте
32. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам.
33. Физиологические механизмы компенсации утраченных функций
34. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ПОДА.
35. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением зрения.
36. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением слуха.
37. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушением интеллекта.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Литература основная

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2010
2. Уилмор Дж., Костил Д.Л. Физиология спорта – Киев: Олимпийская литература, 2001
3. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002
4. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания / Под ред. В.И. Тхоревского – М.: ФОН, 2001
5. Дубровский В.И. Спортивная физиология. – М.: Владос, 2005

Литература дополнительная

1. Основы физиологии человека /под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: РУДН, 2007. – Т. 1, 2
2. Физиология человека /под ред. Г.И. Косицкого. – М.: Медицина, 1985
3. Физиология человека /под ред. Зимкина Н.В. – М.: ФиС, 1970
4. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы. – М.: ТиП ФК, 2003
5. Руководство по спортивной медицине /под ред. В.А. Маргазина. – СПб: СпецЛит, 2012
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. –808с.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Учебные таблицы
3. Видеоматериалы

Раздел 10. (Врачебный контроль в спорте)

Лекции (4 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Цели, задачи и содержание врачебного контроля в спорте.	Характеристика целей и задач врачебного контроля в спорте для оценки функциональных возможностей организма спортсмена. Организация врачебного контроля в РФ	2
2	Особенности врачебного контроля за спортсменами разного пола и	Врачебный контроль за спортсменами различных видов спорта, разного пола и возраста. Ограничения и противопоказания к занятиям спортом. Объективный и обоснованный допуск к	2

	возраста, а также в зависимости от вида спорта.	тренировочным занятиям и соревновательной деятельности.	
--	---	---	--

Практические занятия и семинары (4 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Инструментальные методы врачебного контроля.	Особенности проведения инструментальных методов обследования спортсменов для оценки состояния нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, системы крови и метаболизма, опорно-двигательного аппарата.	4

Вопросы для самостоятельного изучения (2 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Проведение функциональных проб у спортсменов	Опрос, беседа	2

Вопросы к зачету

1. Понятие врачебного контроля в спорте.
2. Цель и задачи врачебного контроля в спорте.
3. Периодические медицинские осмотры спортсменов. Допуск к тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Основные медицинские противопоказания к занятиям спортом.
5. Методы исследования и оценки физического развития.
6. Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.
7. Методы исследования сердечно-сосудистой системы: пульс, АД, электрокардиография.
8. Понятие о «спортивном» сердце.
9. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности.
10. Функциональная проба Летунова: методика проведения, запись результатов. Характеристика изменений функциональных показателей.
11. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170.
12. Определение МПК.
13. Особенности состояния системы дыхания спортсмена. Динамика объемных и вентиляционных показателей в условиях покоя и после выполнения физической нагрузки. Спирография.
14. Методы исследования нервной системы: ЭЭГ, электромиография, психофизиологическое тестирование.
15. Основные особенности изменений функционального состояния нервной системы у спортсменов.
16. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние органов пищеварения.
17. Лабораторные методы исследования системы крови.
18. Лабораторные методы исследования метаболизма.
19. Влияние физических нагрузок на водно-солевой обмен.
20. Особенности состава крови у спортсменов. Влияние физических нагрузок на состав крови.
21. Методы исследования опорно-двигательного аппарата спортсмена.
22. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.
23. Повреждение и заболевание мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, меры профилактики.
24. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов, основные признаки, доврачебная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.

25. Перетренированность. Механизм развития, виды, стадии, признаки, двигательный режим и принципы лечения.
26. Понятие о медико-биологическом сопровождении спортсменов.
27. Роль медико-биологических средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.
28. Применение немедикаментозных методов восстановления спортсменов.
29. Принципы и методы профилактики травм и заболеваний у спортсменов.
30. Организация медико-биологического сопровождения спортсменов в годичном тренировочном цикле на различных этапах спортивной подготовки.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005. 272 с.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.-306 с.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: Физкультура и спорт. — 1988.- 208 с.
4. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера -М.: Советский спорт, 2005. 587 с.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2004. - 480 с.

Дополнительная литература

1. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005. 272 с.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.-306 с.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: Физкультура и спорт. — 1988.- 208 с.
4. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера -М.: Советский спорт, 2005. 587 с.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2004. - 480 с.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Видеоматериалы
3. Инструменты и аппараты для проведения врачебного контроля.

Раздел 11. (Биомеханика двигательной деятельности)

Лекции (4 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	История развития биомеханики. Предмет, цели и задачи биомеханики	Ученые, стоявшие у истоков биомеханики. Первые исследования и развитие методологии науки	История развития биомеханики. Предмет, цели и задачи биомеханики
2	Направления биомеханики. Методы исследования в биомеханике. Двигательный аппарат человека	Кинематические, динамические характеристики движений. Особенности функционирования двигательного аппарата человека при различных локомоциях.	Направления биомеханики. Методы исследования в биомеханике. Двигательный аппарат человека

Практические занятия и семинары (4 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Биомеханические характеристики локомоций в избранном виде спорта	Положения суставов, режимы сокращения мышц и особенности реакции опоры при избранных видах спортивной локомоции	4

Вопросы к зачету

1. Вклад Ф.П. Лесгафта и Н.А. Бернштейна в развитие биомеханики в нашей стране.
2. Предмет биомеханики как науки о движениях. Объект познания и область изучения.
3. Понятия о формах движения. Их разновидности.
4. Особенности механического движения человека. Почему система движений человека является многоуровневой?
5. Механическое движение в живых системах.
6. Общие и частные задачи в биомеханике
7. Реализация системно-структурного подхода к анализу движений человека.
8. Механическая обусловленность и рефлекторная природа движений человека.
9. Основные требования к методу исследования и к аппаратуре в биомеханике.
10. Биомеханические переменные и параметры.
11. Понятие об измерительной системе в исследованиях по биомеханике.
12. Датчики, наиболее часто используемые в исследованиях в биомеханике спорта.
13. Акселерометры и их применение в исследованиях по биомеханике.
14. Экспериментальные методы определения биомеханических параметров
15. Особенности применения оптических методов регистрации движений и их практическое значение
16. Киносъемка в биомеханике и его потенциальные возможности
17. Механоэлектрические методы определения биомеханических характеристик.
18. Тензодинамометрия в биомеханике и его отличие от оптических методов регистрации движений.
19. Электромиография его роль в исследованиях в биомеханике.
20. Опишите нагрузки по виду действия, оказываемые на человека во время занятий спортом.
21. Опишите основные виды деформаций тела, какие из этих видов встречаются в спорте?
22. Упругие деформации в спорте и их роль при выполнении определенных упражнений (на примере работы с отягощениями)
23. Биомеханические пары в спорте и примеры их возникновения во время выполнения упражнений.
24. Биомеханические цепи в спорте и примеры их возникновения во время выполнения упражнений.
25. Степени свободы в биомеханике спорта. Примеры ограничений степеней свободы во время выполнения движений.
26. Звенья тела как рычаги и маятники
27. Разновидности рычагов и особенности их работы на примере опорно-двигательного аппарата человека.
28. Условия равновесия и ускорения костных рычагов.
29. «Золотое правило» движения в биомеханике человека.
30. Современная модель мышцы в биомеханике спорта и ее элементы.
31. Механика мышечного сокращения.
32. Влияние внешнего сопротивления на механические показатели мышечного сокращения.
33. Охарактеризуйте механические условия тяги мышц

34. Охарактеризуйте анатомические условия тяги мышц
35. Охарактеризуйте физиологические условия тяги мышц
36. Разновидности работы мышц.
37. От каких факторов зависит результат приложения тяги мышцы в кинематической цепи.
38. Групповые взаимодействия мышц при выполнении упражнений.
39. Мышцы синергисты и антагонисты и их роль при выполнении двигательной задачи.
40. Взаимодействие групп мышц при различных внешних сопротивлениях.
41. Перенаправление напряжений мышц при выполнении движений с участием множества суставов (привести примеры)
42. Кинематические характеристики движений человека.
43. Системы отчета расстояния и времени: выбор тела отчета
44. Системы отчета расстояния и времени в спорте: выбор начала и направления отчета расстояния.
45. Основные способы определения (описания) движения точки и их применение в спорте.
46. Единицы отчета расстояния в биомеханике.
47. Пространственные характеристики движений тела: координаты точки, тела и системы.
48. Временные характеристики движений тела в биомеханике.
49. Пространственно-временные характеристики движения тела.
50. Кинематические особенности движений человека
51. Понятие об инертности. Инертность в движениях человека и его роль в спорте.
52. Масса и момент инерции тела.
53. Силовые характеристики движения.
54. Способы измерений силовых характеристик.
55. Статическое действие силы в спорте.
56. Примеры динамического действия сил в спорте.
57. Классификация сил и их роль в спорте.
58. Момент силы и его учет в контактных видах спорта.
59. Сила тяжести и вес, его учет в различных видах спорта. Преимущества и недостатки избыточного веса в контактных видах спорта.
60. Силы сопротивления среды. Их роль в спорте и его учет в спортивной деятельности.
61. Реакция опоры и его отличия в различных видах спорта в зависимости от опорной поверхности.
62. Сила трения и его роль в скоростно-силовых видах спорта и в зимних видах спорта.
63. Внутренние относительно системы силы и их роль в формировании движения.
64. Динамические особенности движений человека и роль различных сил при решении двигательных задач.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Биомеханика двигательной деятельности : учебник / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М : [б. и.], 2011. - 320 с.
2. Лекции по спортивной биомеханике : учебное пособие / В. Б. Коренберг. - М : [б. и.], 2011. - 206 с.
3. Биомеханика двигательной активности: Учеб. Пособие / Капилевич Л. В., Андреев В. И., Кошельская Е. В. – 2012.– 146 с

Дополнительная литература

1. Российский журнал биомеханики [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vestnik.pstu.ru/biomech/about/inf/> (Дата обращения 12.09.2014)
2. Биомеханика в России (интернет портал) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biomechanics.pro/> (Дата обращения 12.09.2014)

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/> (Дата обращения 12.09.2014)

4. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/> (Дата обращения 12.09.2014)

Перечень наглядных пособий

1. Фото и видео спортивных локомоций

Раздел 12. (Профилактика спортивного травматизма)

Лекции (4 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Этиопатогенез спортивной травмы. Виды повреждений и травм. Виды и локализация спортивных повреждений	Состояние проблемы профилактики спортивного травматизма. Понятие «травма», виды повреждений и травм. Классификация повреждений по характеру травмируемой ткани. Классификация травм в зависимости от степени тяжести. Действие механического фактора, вызывающего повреждения. Виды спортивных повреждений. Локализация повреждений. Задачи предупреждения спортивного травматизма.	2
2	Внешние и внутренние факторы (причины), вызывающие спортивные травмы. Профилактика спортивного травматизма	Причины спортивных травм. Внутренние факторы (причины), вызывающие спортивные травмы (состояния утомления, переутомления и перетренированности, продромальные состояния, наличие в организме спортсмена хронических очагов инфекции, индивидуальные особенности организма спортсмена, перерывы в занятиях спортом). Внешние факторы (причины), вызывающие спортивные травмы (Недостатки в организации занятий и соревнований; недочеты и ошибки в методике проведения учебно-тренировочных занятий; неполноценное материально-техническое обеспечение занятий; неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия; неправильное поведение спортсменов; нарушение врачебных требований). Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом. Задачи врачебного контроля. Задачи медицинского обслуживания	2

Практические занятия и семинары (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Травмы и повреждения в различных видах спорта. Профилактика травматизма в различных видах спорта	Повреждения в различных видах спорта. Типичные травмы у легкоатлетов. Типичные травмы у спортсменов-барьеристов. Типичные травмы у спринтеров. Типичные травмы у бегунов на средние и длинные дистанции. Типичные травмы у прыгунов в высоту. Типичные травмы у прыгунов в длину с разбега. Типичные травмы у метателей молота.	2

		Типичные травмы у спортивных гимнастов. Типичные травмы у футболистов. Типичные травмы у хоккеистов. Типичные травмы у волейболистов. Типичные травмы у баскетболистов. Типичные травмы у теннисистов. Типичные травмы у спортсменов, занимающихся лыжным спортом. Типичные травмы у борцов. Типичные травмы у боксеров. Типичные травмы у тяжелоатлетов. Профилактика травматизма в различных видах спорта. Планирование профилактических мероприятий в избранном виде спорта.	
--	--	--	--

Вопросы для самостоятельного изучения (4 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Травмы и повреждения в различных видах спорта. Профилактика травматизма в различных видах спорта	Защита проекта	4

Задания к зачету

1. Защита проекта с презентацией по теме «Программа профилактики травматизма в избранном виде спорта»

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Бакулин, В. С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация / В.С. Бакулин [и др.]. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 190 с.
2. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 176 с.
3. Гладков, В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. – М: Советский спорт, 2007. – 150 с.

Дополнительная литература

1. Загородный, Г. М. Спортивный травматизм: причины, профилактика, первая помощь: учебно-методическое пособие / Г. М. Загородный, П. Г. Скаун. – Минск: БелМАПО, 2013. – 41 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина / В. А Епифанов. – М.: Медицина, 1999. –304 с.
3. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 203 с.
4. Башкиров, В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. –240 с.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Видеоматериалы

Раздел 13. (Инновации в профессиональной деятельности)

Лекции (8ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Основы инновационного	Основные тенденции мирового технологического развития. Приоритеты научных исследований. Распределение	2

	развития и экономика знаний	научного и изобретательского потенциала по цивилизациям и ведущим странам. Направления исследований и разработок в России. Основные условия реализации инновационного сценария. Примерный перечень стратегических инновационных приоритетов на перспективу до 2030 г. Критические технологии. Основные технологические пакеты, выделенные в ходе форсайта РФ. Рейтинг инновационности стран 2020. Рейтинг инновационных экономик 2020 : Bloomberg Innovation Index 2020. Глобальный инновационный индекс 2020. Сильные и слабые стороны российской инновационной системы. Рейтинг инновационных регионов РФ 2018 год.	
2	Управление инновациями в профессиональной деятельности	Инновационная деятельность. Виды инноваций. Базовые понятия. Субъекты инновационной деятельности. Модели инновационного процесса. Информационная модель управления инновационными проектами. Жизненный цикл инновации. Жизненный цикл инновационной продукции. Принцип синергизма. Принцип стратегической гибкости. Формы защиты интеллектуальной собственности.	4
3	Формирование инновационной культуры тренера	Принципиальные особенности инновационной деятельности. Инновационный потенциал организации. Формирование инновационной системы в организации. Условия успешности инновационной деятельности тренера. Уровни инновационного развития спортивной организации. Управление инновационным развитием организации. Модели инновационной активности спортивной организации. Основы внедрения корпоративной инновационной культуры. Этапы развития инновационной культуры тренера. Цепочка создания инновационных ценностей. Методология «мягкого управления» (Agile) и идеология «оперативно реагировать на изменения».	2

Практические занятия и семинары (8 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Основы инновационного развития и экономика знаний	Рейтинг инновационности стран 2020. Рейтинг инновационных экономик 2020 : Bloomberg Innovation Index 2020. Глобальный инновационный индекс 2020. Рейтинг инновационных регионов РФ 2018 год.	4
2	Управление инновациями в профессиональной деятельности	Формы защиты интеллектуальной собственности. Категории интеллектуальной собственности. Товарный знак. Знак обслуживания. Патент. Требования к изобретению. Полезная модель. Промышленный образец.	2
3	Формирование инновационной культуры тренера	Условия успешности инновационной деятельности тренера. Основы внедрения корпоративной инновационной культуры. Этапы развития инновационной культуры тренера.	2

Вопросы для самостоятельного изучения (6 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
---	---------	----------------	------

1	Рейтинг инновационных регионов РФ 2018 год. Сильные и слабые стороны инновационной структуры России.	Опрос, беседа	2
2	Онлайн образовательные платформы в области физической культуры и спорта.	Беседа	2
3	Условия успешности инновационной деятельности тренера. Этапы развития инновационной культуры тренера.	Анкета	2

Вопросы к зачету

1. Основные тенденции мирового технологического развития.
2. Приоритеты научных исследований, направления исследований и разработок, основные условия реализации инновационного сценария в России.
3. Распределение научного и изобретательского потенциала по цивилизациям и ведущим странам.. Перечень стратегических инновационных приоритетов на перспективу до 2030 г. Критические технологии. Основные технологические пакеты, выделенные в ходе форсайта РФ.
4. Рейтинг инновационности стран 2020.
5. Сильные и слабые стороны российской инновационной системы.
6. Рейтинг инновационных регионов РФ 2018 год.
7. Инновационная деятельность. Виды инноваций. Базовые понятия.
8. Субъекты инновационной деятельности. Модели инновационного процесса. Информационная модель управления инновационными проектами.
9. Жизненный цикл инновации. Жизненный цикл инновационной продукции.
10. Принцип синергизма. Принцип стратегической гибкости.
11. Формы защиты интеллектуальной собственности.
12. Структурные элементы отрасли ФКиС. Заинтересованные стороны спортивной индустрии.
13. Основные пути появления инноваций в спорте. Самые значимые области инноваций в спорте.
14. Аналитика в спорте.
15. Wearable-технологии и носимые устройства.
16. Основные проблемы внедрения инноваций в спортивных организациях.
17. Модель коучинга в спортивном образовании.
18. Инновационные идеи, которые применялись при подготовке наших спортсменов к Олимпиаде Сочи 2014.
19. Методика работы с базой данных патентов РФ по категории «Спорт».
20. Инновационный потенциал организации. Формирование инновационной системы в организации.
21. Условия успешности инновационной деятельности тренера.
22. Уровни инновационного развития спортивной организации. Управление инновационным развитием организации.
23. Модели инновационной активности спортивной организации.
24. Основы внедрения корпоративной инновационной культуры. Цепочка создания инновационных ценностей.
25. Этапы развития инновационной культуры тренера.
26. Методология «мягкого управления» (Agile) и идеология «оперативно реагировать на изменения».

Учебно-методические материалы по дисциплине Основная литература

1. Кручинина Р.С. Уляшина Н.А. Инновационное развитие физкультурно-спортивных организаций в экономике России. – Калуга: Издательство ДЮСШ «Вымпел», 2012. – 42 с.
2. Мальцева С.В. Основы инновационной деятельности [Текст] {Учебник Для СПО / С. В. Мальцева, В. Л. Абашкин [и др.]}. – {Электронный документ}. – Москва : Юрайт, 2019. – 527 с. Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. – URL: <https://urait.ru/bcode/446809>.

Дополнительная литература

1. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А.Э. Страдзе, ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов и [др.]; ПИФКиС МГПУ. – М., 2017. – 555 с.
2. Инновационные технологии в системе спортивной подготовки». Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (11-12 октября 2017 года). / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. – СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2017. – том 1. - 142 с.
3. Рейтинг инновационного развития субъектов РФ. [Электронный документ]. URL: <https://www.hse.ru/primarydata/rir>.
4. Рейтинг инновационных экономик – 2020. [Электронный документ]. URL: <https://theworldonly.org/rejting-innovatsionnyh-ekonomik-2020>.
5. Рейтинг стран мира по индексу инноваций. [Электронный документ]. URL: <https://gtmarket.ru/ratings/global-innovation-index>.
6. Глобальный инновационный индекс – 2020. [Электронный документ]. URL: <https://issek.hse.ru/news/396120793.html>.

Перечень наглядных пособий

1. Презентации к лекциям.
2. Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - URL: <https://urait.ru/bcode/446809>.

Раздел 14. (Теория и методика избранного вида спорта)

Лекции (12 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Теоретические основы организации и методики проведения тренировочных занятий в ИВС	История ИВС. Общая характеристика ИВС. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах. Уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсменов. Рост массовости ИВС. Развитие методики тренировки по ИВС. Становление системы спортивной подготовки по ИВС. Особенности двигательных действий в ИВС.	2
2	Система многолетней спортивной подготовки в ИВС	Сущность тренировочного и соревновательного процесса в ИВС. Сущность периодизации и цикличности. Общая характеристика периодов и этапов процесса спортивной подготовки. Управление процессом многолетней подготовки спортсменов в ИВС. Особенности планирования	4

		тренировочной нагрузки в макроциклах, мезоциклах и микроциклах в ИВС. Формирование мотивации к занятиям ИВС, воспитание моральных принципов честной спортивной конкуренции. Определение "ведущего" физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными. Проблема переноса физических качеств. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.	
3	Методики обучения технике соревновательных упражнений в ИВС	Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность. Основа и детали техники. Форма и содержание техники. Периоды и фазы техники двигательного действия. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат). Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся пара-метры. Биомеханика в ИВС. Основные понятия. Центр тяжести и центр масс тела. Силы и направления сил. Определение и расчет основных параметров. Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов: утомление, психологические факторы, метеорологические факторы, влияние спортивного инвентаря и оборудования. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств.	2
4	Основы тренерского мастерства в ИВС	Сущность спортивной формы и характеристика состояния оптимальной осевой готовности спортсмена. Фазы развития спортивной формы как естественная закономерность построения мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов процесса спортивной подготовки. Общая характеристика и особенности построения типичного тренировочного занятия по виду спорта. Общая характеристика и особенности построения атипичного комплексного тренировочного занятия по виду спорта. Общая характеристика, и особенности построения атипичного комбинированного тренировочного занятия по виду спорта. Олимпийский цикл в подготовке спортсменов: задачи, содержание. Проблемы планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов. Учет возрастных особенностей спортсменов	2
5	Правила соревнований	Организационные и нормативные основы соревновательной деятельности, организация и проведения соревнований, спортивно-массовых мероприятий, правила и осуществление судейства по базовым и ИВС. Цель и задачи соревнований. Руководство и порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение и реклама.	2

Практические занятия и семинары (20 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
---	------	-----------------------------------	------

1	Теоретические основы организации и методики проведения тренировочных занятий в ИВС	Анализ спортивной тренировки. Составление учебной документации по спортивной тренировке в ИВС с учетом возрастных особенностей. Спортивная подготовка в ИВС с учетом пола, возраста, на основе положений дидактики, теории и методики ФК и требований стандартов спортивной подготовки.	4
2	Система многолетней спортивной подготовки в ИВС	Построение макроциклов подготовки в ИВС. Особенности планирования тренировочной нагрузки в мезоциклах в зависимости от их типов в ИВС. Планирование тренировочной нагрузки в микроциклах в ИВС. Особенности планирования объема общей работы и объема высокоинтенсивной работы. Особенности планирования специфических и неспецифических средств тренировки. О рациональном соотношении общей и специальной подготовки на различных этапах тренировочного процесса.	6
3	Методика обучения технике соревновательных упражнений в ИВС	Основные этапы в развитии техники ИВС. Индивидуальные особенности именитых спортсменов и их влияние на развитие техники. Основные пути и перспективы развития техники ИВС. Основные ошибки в технике ИВС. Источники (предпосылки) ошибок в технике: физическая неподготовленность, физические качества, несовершенство инвентаря и условий при обучении, форсирование нагрузок, не оптимальный выбор средств и методов обучения. Отличие ошибки от индивидуальных деталей или вариативности техники. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы. Метод целостно-конструктивного упражнения. Метод расчленено-конструктивного упражнения. Словесные, наглядные и практические методы обучения. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений. Основной смысл использования соревновательных упражнений в тренировке. Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ИВС.	4
4	Основы тренерского мастерства в ИВС	Оценка физических способностей и функционального состояния обучающихся, техник и выполнения физических упражнений. Использование актуальных для ИВС технологий управления состоянием человека. Понятие "спортивной формы" в системе многолетней спортивной подготовки. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе	4

		спортивной специализации. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия. Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта	
5	Правила соревнований	Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях. Правила соревнований национальных и международных федераций. Правила для ветеранов. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований. Порядок ведения спортивной борьбы. Санкции за нарушения правил соревнований. Программа соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований. Проведение соревнований. Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований. Порядок и сроки подачи протестов. Письменные протесты. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.	2

Вопросы для самостоятельного изучения (6 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Средства ИВС для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	Реферат, беседа	2
2	Использование в процессе спортивной подготовки в ИВС средств и методов профилактики травматизма, организация восстановительных мероприятий	Реферат, беседа	4

Вопросы к экзамену

1. Общая характеристика ИВС. Рост массовости ИВС. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах.
2. Анализ спортивной тренировки. Спортивная подготовка в ИВС с учетом пола, возраста, на основе положений дидактики, теории и методики ФК и требований стандартов спортивной подготовки
3. Средства ИВС для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
4. Сущность тренировочного и соревновательного процесса в ИВС. Общая характеристика периодов и этапов процесса спортивной подготовки.
5. Управление процессом многолетней подготовки спортсменов в ИВС. Особенности планирования тренировочной нагрузки в макроциклах, мезоциклах и микроциклах в ИВС.

6. Формирование мотивации к занятиям ИВС, воспитание моральных принципов честной спортивной конкуренции.

7. Определение "ведущего" физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными. Проблема переноса физических качеств. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.

8. Особенности планирования тренировочной нагрузки в мезоциклах и микроциклах в зависимости от их типов в ИВС. Особенности планирования объема общей работы и объема высокоинтенсивной работы. Особенности планирования специфических и неспецифических средств тренировки.

9. Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность. Основа и детали техники. Форма и содержание техники. Периоды и фазы техники двигательного действия. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат). Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры.

10. Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов: утомление, психологические факторы, метеорологические факторы, влияние спортивного инвентаря и оборудования. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств.

11. Основные этапы в развитии техники ИВС. Индивидуальные особенности именитых спортсменов и их влияние на развитие техники.

12. Основные ошибки в технике ИВС. Источники (предпосылки) ошибок в технике. Отличие ошибки от индивидуальных деталей или вариативности техники.

13. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений. Основной смысл использования соревновательных упражнений в тренировке.

14. Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ИВС.

15. Сущность спортивной формы и характеристика состояния оптимальной осевой готовности спортсмена. Фазы развития спортивной формы как естественная закономерность построения мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов процесса спортивной подготовки.

16. Общая характеристика и особенности построения типичного тренировочного занятия по виду спорта. Общая характеристика и особенности построения атипичного комплексного и атипичного комбинированного тренировочного занятия по виду спорта.

17. Олимпийский цикл в подготовке спортсменов: задачи, содержание. Проблемы планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов.

18. Оценка физических способностей и функционального состояния обучающихся, техник и выполнения физических упражнений. Использование актуальных для ИВС технологий управления состоянием человека.

19. Понятие "спортивной формы" в системе многолетней спортивной подготовки в ИВС.

20. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки в ИВС.

21. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.

22. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации в ИВС.

23. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки в ИВС.

24. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования в ИВС.

25. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства в ИВС.

26. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия в ИВС. Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта

27. Организационные и нормативные основы соревновательной деятельности, организация и проведения соревнований, спортивно-массовых мероприятий, правила и осуществление судейства по базовым и ИВС.
28. Цель и задачи соревнований в ИВС. Руководство и порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение и реклама.
29. Сроки и правила рассылки положений. Структура Положения о соревнованиях. Правила соревнований национальных и международных федераций. Правила для ветеранов.
30. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований. Порядок ведения спортивной борьбы. Санкции за нарушения правил соревнований. Программа соревнований.
31. Порядок и сроки подачи протестов. Письменные протесты. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений.
32. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255> Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.// <http://znanium.com/bookread.php?book=417975> <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>
3. Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО "Казан. (Приволж.) федер. ун-т".

Дополнительная литература

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2 кн. Кн. 1 : учебник [для тренеров] / В. Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2015. - 680 с.

Перечень наглядных пособий

3. Мультимедийные лекции
4. Видеоматериалы по ИВС
5. БиблиоРоссика - <http://www.bibliorossica.com/>
6. Знаниум - <http://znanium.com/>

Раздел 15. (Спортивный отбор в ИВС)

Лекции (6 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Введение в теорию спортивного отбора. Спортивный талант	Основные понятия. Структура спортивного таланта. Двигательные способности, одаренность и задатки. Наследуемость спортивного таланта	2
2	Методические основы отбора в спорте	Основные принципы, методы, критерии, формы и средства спортивного отбора. Морфологические и физиологические факторы ориентации и отбора. Психофизиологические факторы ориентации и отбора. Прогностичность показателей при	2

		ориентации и отборе.	
3	Структура спортивного отбора в системе спортивной подготовки в ИВС	Организационно-методические основы спортивного отбора. Цель, задачи, содержание и критерии первичного отбора в ИВС. Цель, задачи, содержание и критерии предварительного отбора в ИВС. Цель, задачи, содержание и критерии промежуточного отбора в ИВС. Цель, задачи, содержание и критерии основного отбора в ИВС.	2

Практические занятия и семинары (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Генетические маркеры в отборе и прогнозировании спортивных достижений	Значение генетических маркеров в спорте. Абсолютные и относительные маркеры. Соматотип. Моторная асимметрия как генетический маркер. Практические рекомендации для прогнозирования пригодности к ИВС	2

Вопросы для самостоятельного изучения (4 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Требования ИВС к морфофункциональным показателям и двигательным способностям ребенка с учетом модельных характеристик спортсменов высокой квалификации	Опрос, беседа	1
2	Дерматоглифика для прогнозирования пригодности к ИВС	Практическая работа	2
3	Этические проблемы отбора в спорте. Роль тренера в спортивной ориентации ребенка.	Эссе	1

Вопросы к зачету

1. Основные понятия: спортивный отбор, ориентация, селекция, способности, одаренность, спортивный талант.

2. Структура спортивного таланта

3. Виды общих способностей и свойств в спортивном таланте

4. Типологические свойства нервной системы и их особенности в различных видах спорта

5. Специальные способности и особенности спортивного таланта

6. Морфологические особенности строения тела спортсмена в ИВС

7. Значимые двигательные способности в ИВС

8. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в ИВС

9. Потенциальные и актуальные способности

10. Наследуемость спортивного таланта

11. Генотип и двигательная одаренность

12. Принципы спортивного отбора

13. Методы спортивного отбора

14. Педагогические критерии отбора

15. Медико-биологические критерии спортивного отбора

16. Психологические критерии спортивного отбора

17. Социологические критерии спортивного отбора

18. Типы спортивного отбора

19. Средства спортивного отбора

20. Формы спортивного отбора

21. Морфологические факторы отбора

22. Психофизиологические факторы отбора
23. Прогностичность показателей при спортивном отборе и ориентации
24. Этапы спортивного отбора
25. Цель, задачи, содержание и критерии первичного отбора в ИВС.
26. Цель, задачи, содержание и критерии предварительного отбора в ИВС.
27. Цель, задачи, содержание и критерии промежуточного отбора в ИВС.
28. Цель, задачи, содержание и критерии основного отбора в ИВС.
29. Значение генетических маркеров в отборе и прогнозировании спортивных достижений
30. Абсолютные и относительные маркеры.
31. Моторная асимметрия как генетический маркер.
32. Дерматоглифика для прогнозирования пригодности к ИВС
33. Требования ИВС к морфофункциональным показателям с учетом модельных характеристик спортсменов высокой квалификации
34. Требования ИВС к морфофункциональным показателям двигательным способностям ребенка с учетом модельных характеристик спортсменов высокой квалификации
35. Этические проблемы отбора в спорте. Роль тренера в спортивной ориентации ребенка.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы и оценки прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методич. пособие / В. П. Губа. - М : Советский спорт, 2012. - 384 с.
2. Зотова, Ф. Р. Спортивный отбор и ориентация: основы методики отбора юных спортсменов в различных видах спорта [Текст] : учебное пособие / Ф. Р. Зотова, И. Ш. Мутаева, В. В. Павлов. - Набережные Челны : Кам ГИФК, 2002. - 141 с.
3. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация [Текст] : монография / В. Б. Иссурин. - М. : Спорт, 2017. - 240 с.
4. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учебное пособие / Л. К. Серова. - М : [б. и.], 2011. - 160 с.
5. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте [Текст] : учебное пособие / Л. К. Серова. - М. : Юрайт, 2017. - 161 с.

Дополнительная литература

1. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : [монография] / В. П. Губа. - М : Советский спорт, 2008. - 304 с.: ил.
2. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика [Текст] : монография / Л. П. Сергиенко. - М. : Советский спорт, 2013. - 1068 с. : ил.
3. Давыдов, В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты) [Текст] : монография / В. Ю. Давыдов. - М. : Советский спорт, 2014. - 384 с.
4. Губа, В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов [Текст] : монография / В. П. Губа, А. Скрипко, А. Стула. - М. : Спорт, 2016. - 168 с.
5. Губа, В. П. Особенности отбора в баскетболе [Текст] / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. - М. : Физическая культура и Спорт, 2006. - 144 с.: илл.
6. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом [Текст] : монография / Т. С. Тимакова. - М. : Спорт, 2018. - 288 с.
7. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/Г.И. Семенова. - Уральский федеральный университет, 2015. – 104 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/98697#book_name

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Видеоматериалы.

3.4. Требования к прохождению итоговой аттестации

Вопросы к итоговому междисциплинарному экзамену.

Раздел «Теория и методика ФКиС»

1. Исходные понятия теории спорта: спортивная подготовка, спортивная тренировка, спорт в узком и широком понимании, вид спорта, направления спортивного движения, профессионально-супердостиженческий спорт, профессионально-коммерческий спорт. Тенденции развития современного спорта (основные черты).
2. Периодизация тренировки, краткая характеристика периодов и этапов. Особенности тренировки в подготовительном периоде, в соревновательном периоде, переходном периоде (задачи, состав средств, методы).
3. Функции и классификация соревнований. Основные черты и структура соревновательной деятельности. Разновидности соревнований в спорте (собственно-спортивные и субспортивные соревнования). Документы, регламентирующие соревновательную деятельность (единый спортивный календарь, положение о соревновании, правила соревнований).
4. Спортивная тренировка (общая характеристика, цель, задачи и средства). Методы спортивной тренировки (равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный). Специфические принципы спортивной тренировки (направленность к максимально возможным достижениям, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки).
5. Этап предварительной спортивной подготовки (задачи, используемые средства и методы).
6. Этап начальной спортивной специализации (задачи, используемые средства и методы).
7. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей (задачи, используемые средства и методы).
8. Этап сохранения достижений (задачи, используемые средства и методы).
9. Этап спортивного совершенствования (задачи, средства и методы).
10. Планирование подготовки спортсмена, сущность, этапы, содержание.
11. Специфические принципы спортивной тренировки (непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса).
12. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ (основные задачи СОГ, ГПП, УТГ, ГСС, ГВСМ).
13. Система спортивной подготовки: понятие, составляющие элементы (система тренировки; система соревнований; система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности).
14. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Их задачи и средства в ИВС.
15. Характеристика микроциклов, основы построения, типы, состав средств. Характеристика мезоциклов, основы построения, типы, состав средств. Элементы микроструктуры подготовки спортсмена (типы тренировочных занятий).
16. Состояние спортивной формы, фазы ее развития, критерии оценивания спортивной формы. Выносливость: понятие, формы ее проявления, особенности методик воспитания выносливости в избранном виде спорта.
17. Силовые способности: понятие, формы проявления, особенности методики воспитания силовых способностей в избранном виде спорта.
18. Координационные способности: понятие, формы их проявления, особенности методики воспитания координационных способностей в избранном виде спорта.
19. Гибкость: понятие, формы проявления, особенности методики воспитания гибкости в избранном виде спорта.
20. Скоростные способности: понятие, формы их проявления, особенности методики

воспитания скоростных способностей в избранном виде спорта.

Раздел «Психология ФКиС»

1. Психология ФКиС как научная дисциплина. Психологические характеристики физкультурно-спортивной деятельности и разделы психологии ФКиС
2. Возрастные психологические особенности занимающихся, их учет в процессе занятий ФКиС. «Психологический портрет» различных возрастных групп занимающихся
3. Особенности карьеры спортсмена. Кризисы спортивной карьеры. Виды спортивной карьеры.
4. Методики диагностики свойств нервной системы, свойств темперамента, когнитивных процессов, мотивационной сферы, волевой сферы, отношений и самооценки, психического состояния в спортивно-значимых ситуациях.
5. Совершенствование навыков психической саморегуляции. Повышение уверенности в процессе социально-психологического тренинга. Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде.
6. Проблемы ранней спортивной специализации
7. Коррекция психических функций средствами ФК
8. Организация взаимодействия в системе тренер-спортсмен-родители спортсмена
9. Психологическое сопровождение спортсмена в процессе тренировок и соревнований.

Психические состояния.

10. Психологические особенности тренерской деятельности и психологические особенности спортивных коллективов. Конфликты в спорте

Раздел «Физиология спорта»

1. Срочная адаптация. Долговременная адаптация и системный структурный след.
2. Функциональные и структурные изменения в организме в процессе адаптации к мышечной деятельности. Цена адаптации.
3. Механизмы гормональной регуляции мышечной деятельности
4. Регуляция сердечно-сосудистой и дыхательных систем при мышечной деятельности
5. Адаптация обмена веществ к мышечной деятельности. Основные принципы сбалансированного питания при мышечной деятельности
6. Физиологические основы физических качеств
7. Работоспособность, тренированность. Утомление и перетренированность.
8. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам особых групп населения (детский возраст, пожилой возраст, женский спорт)
9. Физиологические механизмы компенсации утраченных функций. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья
10. Методы оценки функциональных возможностей организма спортсменов.

3.5. Кадровое обеспечение реализации программы

№	Наименование раздела	ФИО преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Педагогика и психология ФКиС	Пайгунова Юлия Викторовна	кандидат психологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры педагогики и психологии)
2	История ФКиС	Норден Александр Петрович	доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры теории и методики

				физической культуры и спорта)
3	Теория и методика ФКиС	Зотова Фируза Рахматулловна	доктор педагогических наук, профессор	Поволжский ГУФКСиТ (профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта)
4	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности	Шамсувалеева Эльмира Шамильевна	кандидат биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин)
5	Правовые основы проф. деятельности	Ислямов Данир Рамилевич	старший преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин)
6	Анатомия и спорт. морфология	Миннахметов Рустем Рафикович	кандидат биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин)
7	Физиология человека	Румянцева Эльвира Римовна	доктор биологических наук, профессор	Поволжский ГУФКСиТ (профессор кафедры медико-биологических дисциплин)
8	Физиология спорта	Румянцева Эльвира Римовна	доктор биологических наук, профессор	Поволжский ГУФКСиТ (профессор кафедры медико-биологических дисциплин)
9	Врачебный контроль в спорте	Зверев Алексей Анатольевич	кандидат биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин)
10	Биомеханика двигательной деятельности	Давлетова Наиля Ханифовна	кандидат медицинских наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин)
11	Профилактика спортивного травматизма	Давлетова Наиля Ханифовна	кандидат медицинских наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-

				биологических дисциплин)
12	Инновации в профессиональной деятельности	Зотова Фируза Рахматулловна	доктор педагогических наук, профессор	Поволжский ГУФКСиТ (профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта)
13	Теория и методика избранного вида спорта	Зотова Фируза Рахматулловна	доктор педагогических наук, профессор	Поволжский ГУФКСиТ (профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта)
13.1	Академическая гребля	Гоголин Владимир Александрович	старший преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта)
13.2	Бадминтон	Газнанова Валентина Маратовна	старший преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (старший преподаватель кафедры теории и методики тенниса и бадминтона)
13.3	Баскетбол	Емельянова Юлия Николаевна	кандидат педагогических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры теории и методики волейбола и баскетбола)
13.4	Бокс	Барейчев Артур Владимирович	старший преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (старший преподаватель кафедры теории и методики единоборств)
13.5	Борьба	Абрамов Николай Анатольевич	кандидат экономических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры теории и методики единоборств)
13.6	Водное поло	Орлов Артур Владимирович	старший преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (старший

				преподаватель кафедры теории и методики водных видов спорта)
13.7	Волейбол	Макаров Виктор Анатольевич	старший преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (старший преподаватель кафедры теории и методики волейбола и баскетбола)
13.8	Гандбол	Попов Алексей Алексеевич	преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (преподаватель кафедры теории и методики волейбола и баскетбола)
13.9	Гребля на байдарках и каноэ	Васильев Александр Олегович	старший преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта)
13.10	Дзюдо	Сулейманов Габдыжалил Бариевич	кандидат педагогических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры теории и методики единоборств)
13.11	Легкая атлетика	Павлов Сергей Николаевич	кандидат биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (Заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта)
13.12	Лыжные гонки	Галиев Ришат Ринатович	кандидат педагогических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (Заведующий кафедрой лыжного спорта)
13.13	Настольный теннис	Галанов Павел Николаевич	преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (преподаватель кафедры теории и методики тенниса и бадминтона)
13.14	Плавание	Дрожецкий Дмитрий	старший преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ

		Антатольевич		(старший преподаватель кафедры теории и методики водных видов спорта)
13.15	Спортивная гимнастика	Заячук Татьяна Владимировна	кандидат педагогических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры теории и методики гимнастики)
13.16	Теннис	Жихарева Ольга Игоревна	кандидат педагогических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры теории и методики тенниса и бадминтона)
13.17	Фигурное катание	Романова Анна Владимировна	преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (преподаватель кафедры теории и методики футбола и хоккея)
13.18	Фитнес	Кудяшева Альбина Наильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры теории и методики гимнастики)
13.19	Футбол	Поканинов Валерий Борисович	кандидат педагогических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея)
13.20	Художественная гимнастика	Коновалова Лилия Александровна	кандидат педагогических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры теории и методики гимнастики)
13.21	Хоккей	Еникеев Шамиль Рашидович	старший преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (старший преподаватель кафедры теории и методики футбола и хоккея)
14	Спортивный отбор в ИВС	Зотова Фируза Рахматулловна	доктор педагогических наук, профессор	Поволжский ГУФКСиТ (профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта)

4. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

№	ФИО разработчика	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Румянцева Эльвира Римовна	доктор биологических наук, профессор	директор Института дополнительного образования ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
2	Зотова Фируза Рахматулловна	доктор педагогических наук, профессор	профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
3	Галимов Алмаз Мирзанурович	доктор педагогических наук, доцент	заместитель директора по образовательной деятельности, КФУ / Институт психологии и образования / директорат ИПиО
4	Пайгунова Юлия Викторовна	кандидат психологических наук, доцент	доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
5	Парфенова Лариса Анатольевна	кандидат педагогических наук, доцент	доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
6	Хаснутдинов Наиль Шарифьянович	кандидат биологических наук, доцент	доцент кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
7	Мавлиев Фанис Азгатович	кандидат биологических наук, доцент	доцент кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
8	Гут Анжелика Викторовна	кандидат педагогических наук, доцент	доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
9	Ислямов Данир Рамилевич	старший преподаватель	старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин
10	Усманова Зухра Тагировна	кандидат психологических наук, доцент	доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
11	Коновалова Лилия Александровна	кандидат педагогических наук, доцент	доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
12	Шамсувалеева Эльмира Шамильевна	кандидат биологических наук, доцент	доцент кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
13	Мутигуллина Светлана Валерьевна		специалист 1 категории Института дополнительного образования ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»