

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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. ТРИАТЛОН»
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Квалификация – тренер по виду спорта (триатлон)

Срок обучения: 272 часа

Форма обучения: очная, с использованием дистанционных образовательных технологий

Режим занятий: 6 ч. в день

Казань, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	4
1.4 Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося ..	4
1.5 Планируемые результаты обучения и формирование программ дисциплин	5
1.6 Нормативная трудоемкость обучения	6
1.7 Документ, выдаваемый после завершения обучения	6
2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	7
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Учебный план	8
2.3. Рабочие программы учебных разделов	10
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	
3.1 Форма текущего контроля	
3.2 Форма промежуточной аттестации	
3.3 Форма итоговой аттестации	
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	
4.1. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	
4.2 Кадровое обеспечение реализации программы	
5. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации: «Об образовании» от 29 декабря 2012 года №273 (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015г.);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методических рекомендаций по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн

Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:

- «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 октября 2015 г. № 798н;
- «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019г. № 191н.
- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриат), утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. № 935.

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной 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), для достижения ими спортивных результатов

Задачи программы обучить слушателей навыкам:

- разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в триатлоне;
- 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.

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

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому 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, осуществляющих деятельность на различных этапах спортивной подготовки в триатлоне, спортсменов, лиц не имеющих высшего образования в области ФКиС, всех заинтересованных лиц.

1.4 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 виду спорта триатлон;
 - подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства по виду спорта триатлон.
- 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. Триатлон» 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	5

	подготовки (код В)	
	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

1.5 Планируемые результаты обучения и формирование программ дисциплин

<i>Формируемые профессиональные компетенции</i>	<i>Учебные дисциплины</i>
Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм с учетом пола и возраста (ОПК-1)	Динамическая анатомия и спортивная морфология
	Физиология человека: общая, возрастная, спортивная
	Биомеханика двигательной деятельности
Способность осуществлять спортивную подготовку в Триатлоне 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
Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	Врачебный контроль в спорте и профилактика спортивного травматизма
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 Триатлоне (ПК-8)	Теория и методика ФКиС
	Педагогика и психология ФКиС
	Физиология человека: общая, возрастная, спортивная
Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в Триатлоне с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)	Спортивный отбор в триатлоне
Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11)	Дисциплины специализации
	Теория и методика ФКиС
	Стажировка
Способность использовать актуальные для Триатлона технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13)	Дисциплины специализации
	Теория и методика ФКиС
	Физиология человека: общая, возрастная, спортивная

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 по всем дисциплинам триатлона;
- особенности спортивного отбора в триатлоне, психолого-педагогические методы воздействия в учебно-тренировочном процессе;
- медико-биологические и психолого-педагогические факторы, определяющие уровень мастерства в триатлоне

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

1.6 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.

1.7 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 освоенной образовательной программой в любых государственных, муниципальных, коммерческих, некоммерческих учреждениях и организациях, любой организационно-правовой формы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

2.1. Календарный учебный график

Примерный график распределения видов учебной нагрузки по неделям обучения (для одной группы обучающихся)

Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итого часов
Форма обучения										
Дистанционное обучение (лекционные и практические занятия)	20 ч БМ	20 ч БМ	20 ч БМ	20 ч БМ	18 ч БМ	12 ч БМ		12 ч БМ		122
Лекции (в режиме on-line)				6 ч БМ	6 ч БМ	6 ч БМ				18
Практические занятия (очные)							30 ч БМ	14 ч С	4 ч Подготовка ИАР	48
Консультации по СРС, (в режиме on-line)	16 ч БМ	16 ч БМ	16 ч БМ	10 ч БМ	12 ч БМ	8 ч БМ	6 ч БМ			84
Итоговая аттестация (в режиме on-line)									Защита ИАР	
Итого в неделю	36	36	36	36	36	26	36	26	4	272

Примечание: БМ – общепрофессиональные и специальные дисциплины (базовый модуль)

БМ – дисциплины специализации (вариативный модуль)

С – стажировка

ИАР – итоговая аттестационная работа

2.2. Учебный план

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
д-р эконом. наук, проф.

_____ А.В. Павлова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе профессиональной переподготовки: «ТРЕНЕР В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА. ТРИАТЛОН»
Объем 272 ч, форма обучения очная, с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ)

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использован ием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Общепрофессиональные и специальные дисциплины (базовый модуль)									
1	Педагогика и психология ФКиС	24				8	6	10	экзамен
2	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности	16				4	4	8	сертификация «Антидопинг»
3	Теория и методика ФКиС	24				8	6	10	экзамен
4	Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера	20				6	6	8	зачет
5	Динамическая анатомия и спортивная морфология	16				4	4	8	зачет
6	Физиология человека: общая, возрастная, спортивная	24				8	6	10	экзамен

7	Врачебный контроль в спорте и профилактика спортивного травматизма	16				4	4	8	зачет
8	Биомеханика двигательной деятельности	16				4	4	8	зачет
9	Спортивный отбор в триатлоне	16				4	4	8	зачет
10	Цифровые технологии в работе тренера	4				2	2		
	Итого	176				52	46	78	
Дисциплины специализации (вариативный модуль)									
	Модуль 1. Летний триатлон								
11	Плавание	26	16	6	10	4	4	2	экзамен
12	Велосипедный спорт	26	16	6	10	4	4	2	экзамен
13	Легкая атлетика	26	16	6	10	4	4	2	экзамен
	Итого	78	48	18	30	12	12	6	
	Модуль 2. Зимний триатлон								
11	Легкая атлетика	26	16	6	10	4	4	2	экзамен
12	Велосипедный спорт	26	16	6	10	4	4	2	экзамен
13	Лыжный спорт	26	16	6	10	4	4	2	экзамен
	Итого	78	48	18	30	12	12	6	
	Стажировка	14			14				
	Подготовка итоговой аттестационной работы	4			4				Защита ИАР
ВСЕГО		272	66	18	48	64	58	84	

Директор Института дополнительного образования _____ Э.Р. Румянцева

2.3. Рабочие программы учебных разделов

2.3.1 ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ФКиС

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Педагогика и психология ФКиС		24				8	6	10	экзамен
1.1	Психология спортивной деятельности	6				2	-	4	
1.2	Психология личности спортсмена	10				2	4	4	
1.3	Психологическая помощь в спорте	8				4	2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Психология спортивной деятельности	<i>Психологическая характеристика триатлона как вида деятельности:</i> психомоторика, стремление спортсмена к совершенствованию в данном виде спорта, наличие спортивной борьбы, наличие ярко выраженного стресса, наличие психологических особенностей личности спортсмена (волевых, интеллектуальных, эмоциональных), взаимодействие участников спортивной деятельности, вербальное и невербальное общение (специальные жесты, мимика, пантомимика, произвольные моторные действия). <i>Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности:</i> цель – мотив – способ – результат. <i>Соревновательная деятельность</i> (публичность, значимость для спортсмена, ограниченность числа зачетных попыток, ограниченность времени для принятия решения, вариативность мест проведения соревнований).	2
2	Психология личности	Особенности проявления основных свойств	2

	спортсмена	нервной системы у спортсменов. Особенности проявления темперамента в спорте. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена. Формирование индивидуального стиля.	
	Психологическая помощь в спорте	<i>Стрессоустойчивость в спорте.</i> Общая динамика спортивного стресса. Формирование стрессоустойчивости. <i>Средства и методы регуляции неблагоприятных психических состояний.</i> Ауто- и гетерорегуляция.	4

Практические и семинарские занятия

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Психология личности спортсмена	Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства. Формирование мотивации спортивной деятельности. Волевые характеристики спортсмена. Локус контроля в спорте.	4
2	Психологическая помощь в спорте	<i>Методы ауторегуляции</i> (контроль и изменение направленности сознания, контроль и регуляция внешних проявлений эмоций, индивидуальная разминка, преднамеренная регуляция тонуса мышц, идеомоторная тренировка, специальные дыхательные упражнения). <i>Методы гетерорегуляции</i> (фармакологические, музыкотерапия, ароматерапия, воздействие цветом, рефлексотерапия, физические средства (массаж, гидропроцедуры), электрофизиологические методы, внешнее внушение, гипносуггестивные (гипноз, фракционное внушение, «репортаж»).	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Психологическая характеристика вида спорта (особенность соревновательной деятельности, психомоторика, личностные особенности спортсмена).	подготовка презентация	4
2	1) Каким образом сверхсильная мотивация влияет на эффективность соревновательной деятельности? Приведите примеры. 2) Покажите на примерах, как связаны цели и мотивация спортивной деятельности. 3) Дайте рекомендации тренеру по работе со спортсменом, имеющим низкий показатель мотивации достижения. 4) К вам обратились родители с просьбой посоветовать спортивную секцию для их шестилетнего сына. Как вы поступите в этой ситуации?	опрос, беседа	4
2	1) Сравните проявления и последствия дистресса и эустресса. Приведите примеры проявления этих состояний в спортивной деятельности. 2) Дайте характеристику внутренних и внешних		2

	методов психорегуляции. 3) Предложите варианты использования идеомоторной тренировки.		
--	--	--	--

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)

Тестовые задания к экзамену

1. Комплексный метод саморегуляции психического состояния, который основан на принципах, предусматривающих расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения, – это:

- а) аутогенная тренировка
- б) идеомоторная тренировка
- в) комплексная тренировка

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

- а) способности
- б) умения
- в) навыки

3. Психический процесс, позволяющий спортсмену запоминать, сохранять и воспроизводить двигательные действия –

- а) долгосрочная память
- б) произвольная память
- в) двигательная память

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

- а) задатки
- б) генотип
- в) рефлекс

5. Исследования показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Определите, как называются эти периоды:

- а) удобные
- б) сензитивные
- в) подходящие

6. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:

- а) боевая готовность
- б) абсолютное спокойствие
- в) предстартовая лихорадка
- д) предстартовая апатия

7. Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:

- а) Л. Персиваль
- б) И. Г. Шульц
- в) Э. Джекобсон

8. Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной

напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Укажите имя автора этой системы:

- а) Л. Персиваль
- б) И. Г. Шульц
- в) Э. Джекобсон

9. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:

- а) Л. Персиваль
- б) И. Г. Шульц
- в) Э. Джекобсон

10. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Как называется это состояние:

- а) мертвая точка
- б) монотония
- в) пресыщение

11. Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

- а) разочарование
- б) фрустрация
- в) подавленность

12. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции. Назовите его:

- а) сознание
- б) воля
- в) психика

13. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:

- а) боевая готовность
- б) предстартовая апатия
- в) предстартовая лихорадка

14. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:

- а) боевая готовность
- б) предстартовая апатия
- в) предстартовая лихорадка

15. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:

- а) боевая готовность
- б) предстартовая апатия
- в) предстартовая лихорадка

16. Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:

- а) ауторегуляция
- б) гетерорегуляция
- в) психорегуляция

17. Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

- а) мобилизация
- б) внушение
- в) аутотренинг

18. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

- а) мобилизация
- б) внушение
- в) аутотренинг

19. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:

- а) мобилизация
- б) внушение
- в) аутотренинг

20. Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:

- а) переутомление
- б) психическая напряженность
- в) перетренированность

21. Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:

- а) переутомление
- б) психическая напряженность
- в) перетренированность

22. Патологическое состояние спортсмена, которое характеризуется существенным снижением уровня физической активности, отрицательными признаками функционального характера в сочетании с психической депрессией:

- а) переутомление
- б) психическая напряженность
- в) перетренированность

23. Качество, необходимое спортсмену, и проявляющееся в его умении не теряться и управлять своими эмоциями в экстремальных условиях соревновательного характера:

- а) самообладание
- б) психическая устойчивость
- в) надежность

24. Волевое качество, которое проявляется в реалистичном оценивании спортсменом своих возможностей в ходе овладения спортивной деятельностью, а также оценивании собственного преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях:

- а) уверенность
- б) психическая устойчивость
- в) надежность

25. Составляющие состояния спортсмена, связанные с эффективным выполнением спортивных действий, преодолением трудностей и препятствий соревновательной деятельности, – это:

- а) мотивационные
- б) волевые компоненты
- в) интеллектуальные компоненты

26. Способность спортсмена предвидеть (предугадать) действия и движения соперника или партнера до их реального осуществления – это:

- а) предвосхищение
- б) интуиция
- в) антиципация

27. Способность спортсмена самостоятельно организовывать сами действия для достижения целей – это волевое качество называется ...

- а) инициативность
- б) дисциплинированность
- в) надежность

28. В воспитательных целях тренер использует в процессе тренировок:

- а) гипноз
- б) беседы
- в) приказы

29. Деструктивное стрессовое состояние, преодолеть которое спортсмену без помощи тренера, психолога, врача и товарищей по команде достаточно трудно, – это:

- а) паника
- б) эустресс
- в) дистресс

30. Идеальный или материальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности в спорте, – это:

- а) мотив
- б) награда
- в) престиж

Ключ к тестам

1 а	11 б	21 а
2 а	12 б	22 в
3 в	13 б	23 а
4 а	14 а	24 а
5 б	15 в	25 б
6 а, в, д	16 в	26 в
7 б	17 в	27 а
8 в	18 б	28 б
9 а	19 а	29 в
10 а	20 б	30 а

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Ильин Е. П. Психология спорта : учебник / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 338 с.
3. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 120 с.

Дополнительная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 338 с.
3. Спортивная психология : учебник для СПО / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 367 с.

Перечень наглядных пособий

- 1.Мультимедийные лекции
- 2.Учебные таблицы
- 3.Видеоматериалы

2.3.2 КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ АНТИДОПИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Ключевые аспекты антидопинговой деятельности		16				4	4	8	сертификация «Антидопинг»
1.1	Медицинские аспекты проблемы допинга					2	2	4	
1.2	Особенности организации антидопинговой работы					2	2	4	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции

№	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. 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. Пулы тестирования. Запрос на терапевтическое использование. Онлайн проверка лекарственных средств. Биологический паспорт спортсмена. Профилактическая работа со спортсменами и персоналом спортсмена: · риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов;	2

		· отсроченный во времени характер большинства из них; несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.	
2	Особенности организации антидопинговой работы	История появления допинга в спорте. Психологические последствия допинга. Проблема злоупотребления фармакологическими субстанциями вне спорта (стероидные субстанции, БАДы, антидепрессанты, психостимуляторы, успокоительные препараты). Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Химические и нехимические зависимости. Определение понятия «наркотик», психологическая и нейрофизиологическая специфика наркотической зависимости. Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Профилактическая работа со спортсменами и персоналом спортсмена: · критический анализ рекламных материалов, популяризирующих БАДы и медицинские препараты; · ресурсы спорта в профилактике зависимостей; · технологии организации работы по пропаганде чистого спорта; методы ведения системной предупредительной работы	2

Практические и семинарские занятия

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Лечение без нарушения антидопинговых правил	– анализ примеров запросов на терапевтическое использование; – овладение навыками онлайн проверки лекарственных средств	2
2	Допинг-аддиктивное поведение	– характеристика спортивных аддикций; – формирование умений организации работы по профилактике допинг-аддиктивного поведения; – психологические факторы, способствующие применению допинга; – черты личности, сочетание которых препятствует развитию аддикции; – основные задачи профилактики допинга в спорте; – мировой опыт борьбы с зависимостями в ракурсе допинг-аддикции	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Разрешенные средства фармакологической поддержки спортсмена	Тест	2
2	Биологический паспорт спортсмена. Структура. Принцип создания. Значение		2
3	Варианты использования биологического		2

	паспорта спортсмена		
4	Анализ гематологического и стероидного модулей конкретных спортсменов их биологического паспорта		2

Промежуточная аттестация слушателей (сертификация «Антидопинг»)

Прохождение онлайн тестирования на сайте Русада

<https://newrusada.triagonal.net/online/login/index.php> и получение сертификата.

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. Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.antidopinglearninghub.org>
4. 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
5. 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_1&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/>

2.3.3 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФКиС

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Теория и методика ФКиС		24				8	6	10	экзамен
1.1	Сущность спорта, его функции и условия. Функционирование в обществе.							2	
1.2	Общая характеристика системы подготовки спортсменов.					2	1	2	
1.3	Основные стороны подготовки спортсменов: содержание и основы методики.					2	1	2	
1.4	Структура спортивной тренировки.					2	2	2	
1.5	Планирование и контроль								

	спортивной тренировки					2	2	2	
--	-----------------------	--	--	--	--	---	---	---	--

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.	Общая характеристика системы подготовки спортсменов	Подготовка спортсмена, её компоненты. Спортивная тренировка (СТ). Закономерности и принципы СТ. Спортивная форма (СФ), фазы развития СФ. Критерии оценивания СФ. Цель и задачи СТ. Средства и методы СФ.	2
2.	Основные стороны подготовки спортсмена. Содержание и основы методики.	Стороны (виды) подготовки спортсмена. Техническая подготовка; критерии технического мастерства; стадии технической подготовки. Тактическая подготовка спортсмена; общая и специальная; тактический план; тактические формы ведения соревновательной борьбы. Психологическая подготовка, её виды: критерии спортивного характера; критерии психической готовности; средство психической подготовки.	2
3.	Структура спортивной тренировки	Структура тренировочного процесса. Микроциклы, их характеристика. Мезоциклы, их характеристика. Микроциклы, их характеристика. Периодизация спортивной тренировки. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Многолетняя подготовка спортсмена (макроциклы).	2
4.	Планирование и контроль спортивной тренировки	Управление подготовкой спортсмена. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Планирование спортивной тренировки: оперативное, текущее, перспективное. Составление годового плана. Комплексный контроль в спортивной тренировке. Контроль оценки деятельности ДЮСШ.	2

Практические и семинарские занятия

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	Документы, регулирующие систему подготовки спортсмена. Федеральный стандарт по виду спорта. Организационные основы подготовки спортсменов: ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ЦСП, ДЮСАШ, ШИСП, ЦФКиС. Место спорта в системе физического воспитания школьников.	2
2.	Основные стороны подготовки спортсменов: содержание и основы методики	Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Компоненты тренировочной нагрузки. «Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта»: привести примеры	2
3.	Структура спортивной тренировки	Структура малых тренировочных циклов. Средние циклы тренировки. Основы периодизации больших циклов тренировки. Спортивная форма, фазы ее развития. Особенности построения тренировки в	2

		различные периоды макроцикла. Заполните таблицу «Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи»:	
4.	Планирование и контроль спортивной тренировки	Практическое задание: планирование годичного цикла подготовки Цель тренировки: Задачи тренировки: Краткая характеристика спортсмена: возраст, стаж занятий, сильные и слабые стороны спортсмена, уровень результатов прошлых лет. Планирование мезоциклов и микроциклов : типы, содержание, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Образец планирование годичного цикла	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1.	Исходные понятия теории спорта: спорт; спорт в узком и широком понимании; система спортивной подготовки; социальные функции спорта; спорт высших достижений; массовый спорт; спортивная тренировка; соревнования как основа специфики спорта. Единый спортивный календарь; положение о соревновании; правила соревнований. Формы соревновательных стартов.	экзамен	4
2.	Характеристика средств и методов физического воспитания. Общепедагогические методы спортивной тренировки. Характеристика словесного метода; характеристика наглядного. Дополнительные методы (аутогенная тренировка, психомоторная тренировка, тренировка в условиях среднегорья и высокогорья).	экзамен	2
3.	Физические способности: скоростные, координационные, силовые, выносливость и гибкость. Средства и методы воспитания физических способностей. Физическая подготовка спортсмена (ФП): общая и специальная. Значимость отдельных показателей ФП в различных видах спорта. Средства ФП. Сенситивные периоды развития физических способностей.	экзамен	2
4.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Элементы мегаструктуры СТ. Этап предварительной подготовки спортсмена. Этап начальной специализации. Этап углубленной специализации. Этап спортивного совершенствования. Этап сохранения достижений.		2
5.	Возрастные особенности детей и подростков, требующих учёта в организации тренировочного процесса. Особенности организации СТ в различных учреждениях (ДЮСШ, СДЮСШОР,		2

	УОР, ЦСП и др.).		
--	------------------	--	--

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)

Тестовые задания к экзамену

1. Функции спорта – это:

- а) выявление сильнейших, ранжирование их согласно занятым местам, показанным результатам;
- б) признаки, характеризующие содержание спорта;
- в) объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества;
- г) изучение влияния культурно-экономического потенциала общества, его культуры, науки, образования и т.д. на уровне спортивных достижений.

2. В массовое спортивное движение входит:

- а) спорт высших достижений, спорт для инвалидов, профессионально-супердостиженческий спорт;
- б) школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, оздоровительно-рекреативный спорт, адаптивный спорт, физкультурно-кондиционный спорт;
- в) профессионально-коммерческий спорт, оздоровительно-рекреативный спорт, физкультурно-кондиционный спорт;
- г) школьный спорт, кондиционный спорт, спорт высших достижений.

3. Система спортивной подготовки – это:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей;
- б) совокупность технической, тактической и физической подготовки спортсмена;
- в) собственно-соревновательная деятельность для оценки человеческих возможностей в самой этой деятельности;
- г) совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих степень готовности спортсмена к достижениям.

4. Спортивная тренировка – это:

- а) процесс совершенствования физических способностей спортсмена;
- б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов;
- в) составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям;
- г) собственно-соревновательная деятельность, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, возникающие в ходе этой деятельности.

5. Спорт высших достижений – это:

- а) профессиональная деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений с целью достижения высоких спортивных результатов;
- в) деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта на достижение высоких спортивных достижений, повышение собственного престижа, так и престижа Родины и команды;
- г) разработка принципов, средств и методов подготовки человека к жизни и работе в экстремальных условиях существования, связанных с необходимостью развития определенных способностей до возможного предела.

6. Подготовка спортсмена реализуется в следующих учреждениях:

- а) ДЮСШ, УОР, МОК;
- б) ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦСП;
- в) СДЮСШОР, ФИФА, ЦДЮФП, ШИСП;
- г) ДЮСШ, РГУФК, НБА.

7. Спорт в широком понимании – это:

- а) совокупность технической, тактической и физической подготовки спортсмена;
- б) собственно-соревновательная деятельность, которая исторически сложилась в сфере физической культуры как способ выявления и оценки человеческих возможностей в самой этой деятельности;
- в) собственно-соревновательная деятельность, процесс подготовки к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, возникающие в ходе этой деятельности;
- г) составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

8. Характерные черты соревновательной деятельности:

- а) результативность, конкуренция, конфликтность действий соревнующихся;
- б) конфликтность действий соревнующихся, взаимная рефлексивность взаимодействия, вероятностный характер развертывания деятельности;
- в) тактический план действий спортсмена, демонстрация и оценка действий спортсмена, судейство;
- г) конкуренция, взаимная рефлексивность взаимодействия, информативность.

9. Соревновательная деятельность спортсмена – это:

- а) совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих степень готовности спортсмена к достижениям;
- б) деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта на достижение высоких спортивных достижений;
- в) совокупность действий спортсменов в процессе состязаний, объединенных соревновательной целью и объективной логикой ее реализации;
- г) совокупность методических основ, организационных форм и условий соревновательно-тренировочного процесса.

10. Единый спортивный календарь – это:

- а) документ, регламентирующий соревновательную деятельность спортсменов в течение предстоящего года;
 - б) документ, разработанный на основе единого спортивного календаря с учетом уровня притязаний и квалификации спортсмена, финансовых возможностей;
 - в) документ, регламентирующий соревновательную деятельность с указанием цели и задач, программы состязаний, условий допуска участников, определения и награждения победителей и др.;
 - г) документ, регламентирующий соревновательную деятельность с указанием места проведения, сроков проведения и масштаба соревнований;
- сводный, избирательный.

11. Подготовительные соревнования – это:

- а) соревнования, решающие задачу совершенствования технико-тактической и психической подготовленности, приобретения соревновательного опыта;
- б) соревнования, требующие максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- в) соревнования, позволяющие корректировать построение тренировочного процесса в последующем;
- г) соревнования, решающие задачу выхода в следующий тур состязаний.

12. Современный спорт высших достижений имеет ряд направлений – это:

- а) экстремальный спорт, профессионально-супердостиженческий спорт;
- б) командный спорт, профессиональный спорт;

- в) профессионально-коммерческий спорт, профессионально-супердостиженческий спорт;
- г) любительский спорт и профессионально-коммерческий спорт.

13. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте:

- а) индивидуальная одаренность спортсмена, медико-биологическое обеспечение, финансирование спорта, качество тренировочного процесса;
- б) индивидуальные возможности спортсмена, уровень подготовки спортсмена, научные обеспечение спорта;
- в) индивидуальные факторы, научно-технический прогресс, социально-экономические факторы;
- г) подготовка кадров, медико-биологические факторы, материально-технические факторы.

14. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

- а) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- в) физические упражнения;
- г) мобилизующие, корригирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

15. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- а) спортивно-оздоровительный этап, учебно-тренировочный этап, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования;
- б) этап начальной специализации, этап углубленной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства;
- в) этап начальной специализации, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования, этап сохранения достижений;
- г) спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

16. В настоящее время принята следующая классификация спортивных резервов:

- а) спортивный резерв, юношеский резерв, массовый резерв;
- б) действующий резерв, ближайший резерв, потенциальный резерв;
- в) перспективный резерв, успешный резерв, одаренный резерв;
- г) взрослый резерв, юношеский резерв, детский резерв.

17. Изменения в тактике соревновательной деятельности обусловлены:

- а) количеством спортсменов, участвующих в соревнованиях, временем и местом проведения соревнований, поведением судей;
- б) изменениями климатических условий, жеребьевкой, самочувствием спортсмена;
- в) поведением соперников и партнеров, динамичностью ситуации, изменением внешних условий (метеорологические условия, оборудование мест состязания и др.);
- г) наличием допинга-контроля на соревнованиях, изменениями в правилах соревнованиях; жеребьевкой.

18. В спортивной тренировке под составлением, на основе предвидения ожидаемой тенденции становления спортивного мастерства, конкретной тренировочной документации по распределению времени объемов основных средств подготовки и участия в соревнованиях, отражающей в количественном выражении определенную тренировочную концепцию наставника применительно к конкретному спортсмену или команде понимают:

- а) планирование;
- б) моделирование;
- в) программирование;
- г) прогнозирование.

19. Укажите, какой части тренировочного занятия соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее

увеличении и снижения:

- а) заключительной;
- б) основной;
- в) подготовительной;
- г) вводной.

20. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

21. Относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса называется:

- а) масштабом тренировочного процесса;
- б) структурой тренировочного процесса;
- в) закономерностью тренировочного процесса;
- г) периодизацией тренировочного процесса.

22. Спортивная форма – это:

- а) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов для данного уровня тренированности;
- б) комплексный результат физической подготовки, тесно связанный с экономичностью техники;
- в) комплексный результат технико-тактической подготовки, зависящей от уровня развития различных двигательных качеств;
- г) уровень тактической подготовленности, связанный со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, с умением составлять рациональный тактический план.

23. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- а) полугодовой, годичный и многолетний цикл;
- б) микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;
- в) структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла;
- г) этапы многолетней подготовки.

24. Макроцикл – это:

- а) тренировочный цикл, характеризующийся невысокой суммарной нагрузкой и направленный на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе;
- б) тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов;
- в) большой тренировочный цикл, включающий ряд периодов, этапов, мезоциклов;
- г) тренировочный цикл, характеризуется средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью.

25. Подготовительный период направлен на:

- а) восстановление физического и психического потенциала, подготовку к очередному макроциклу;
- б) обеспечение интегральной подготовки и участия в соревнованиях;
- в) создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям, совершенствования различных сторон подготовленности;
- г) обеспечение психоэмоциональной устойчивости и восстановление спортсмена.

26. В многолетней подготовке спортсмена различают стадии:

- а) втягивающей, базовой, контрольно-подготовительной подготовки;
- б) предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации;

- в) предварительного мастерства, совершенствования и сохранения мастерства;
- г) базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей; спортивного долголетия.

27. В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:

- а) оперативный;
- б) текущий;
- в) итоговый;
- г) ближайший.

28. Соревновательный период направлен на:

- а) стабилизацию спортивной формы;
- б) восстановление физического и психического потенциала спортсмена после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- в) создание прочного фундамента подготовки к основным соревнованиям;
- г) обеспечение интегральной подготовки, проведение непосредственной подготовки к основным соревнованиям и участие в соревнованиях.

29. Многолетний процесс спортивной подготовки представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих следующие отдельные этапы многолетней подготовки:

- а) начальной подготовки, базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- б) начальной подготовки; начальной специализации, спортивного совершенствования; сохранения достижений;
- в) предварительной спортивной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, сохранение достижений;
- г) базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, спортивного долголетия.

30. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

31. Специально-подготовительные средства спортивной тренировки, соответствующие по координационной и кинематической структуре характеру выполнения движений избранного вида спорта:

- а) подводящие;
- б) подготовительные;
- в) соревновательные;
- г) имитационные.

32. Микроцикл – это:

- а) тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель;
- б) это малый тренировочный цикл продолжительностью от 3 до 10 дней, состоящий из кумулятивной и восстановительной фазы;
- в) тренировочный цикл, основной задачей которого является повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- г) тренировочный цикл, структура которого определяется спецификой вида спорта и особенностями календаря соревнований, состоящий из 3-6 недель.

33. Количественными критериями оценки состояния спортивной формы (СФ) являются:

- а) уровень спортивных результатов, показанных на главных соревнованиях;
- б) устойчивость СФ, прогрессирование СФ;
- в) скорость и интенсивность развития СФ; стабильность СФ; своевременность вхождения в состояние СФ;

г) биологические закономерности, связанные с физиологическим, биохимическим, морфологическим психологическим изменениями.

34. Основными задачами переходного периода являются:

- а) повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- б) повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов;
- в) совершенствование физических качеств, имеющих в основе высокие спортивные достижения;
- г) обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла; обеспечение оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

35. В рамках одного тренировочного занятия проявляется тренировочный эффект:

- а) срочный;
- б) следовой;
- в) кумулятивный;
- г) суммарный.

36. В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

37. Основные операции управления тренировочным процессом:

- а) моделирование, планирование, прогнозирование, контроль, анализ;
- б) прогнозирование, моделирование, планирование, контроль, учет;
- в) моделирование, планирование, наблюдение, контроль;
- г) программирование, планирование, оценивание, учет.

38. В каких видах спорта применяется одноцикловое планирование спортивной тренировки в течение года:

- а) лыжные гонки, парусный спорт, футбол;
- б) легкая атлетика, академическая гребля, велосипедный спорт;
- в) гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание;
- г) борьба, фехтование, плавание.

39. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- а) дошкольным;
- б) школьным;
- в) сенситивным;
- г) базовым.

40. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- а) исходный, рубежный, итоговый;
- б) предварительный, основной, заключительный;
- в) педагогический и медико-биологический;
- г) оперативный, текущий, этапный.

Ключ к тестам

1 в	11 а	21 б	31 а
-----	------	------	------

2 б	12 в	22 а	32 б
3 г	13 а	23 б	33 а
4 б	14 в	24 в	34 г
5 в	15 г	25 в	35 а
6 б	16 б	26 г	36 б
7 в	17 в	27 а	37 а
8 б	18 а	28 а	38 а
9 в	19 б	29 в	39 в
10 б	20 г	30 б	40 г

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература:

1.Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2013. - 624 с.

2.Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 352 с.

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. 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. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

2.3.4 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ И ИННОВАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использован ием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера		20				6	6	8	зачет
1.1	Правовое регулирование, управленческих, трудовых и социальных отношений в сфере спорта					2	2	4	
1.2	Инновационная культура тренера					2	2	2	
1.3	Независимая оценка квалификаций тренеров					2	2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Правовое регулирование, управленческих, трудовых и социальных отношений в сфере спорта	Общие положения об управлении в области физической культуры и спорта. Федеральные органы управления 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. Понятие и содержание правового статуса спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта.	2
1.2	Инновационная культура тренера	Структурные элементы отрасли ФКиС. Заинтересованные стороны спортивной индустрии. Основные пути появления инноваций в спорте. Инновационный потенциал организации. Формирование инновационной системы в	2

		организации. Уровни инновационного развития спортивной организации. Управление инновационным развитием организации. Модели инновационной активности спортивной организации. Основы внедрения корпоративной инновационной культуры. Условия успешности инновационной деятельности тренера. Этапы развития инновационной культуры тренера. Цепочка создания инновационных ценностей.	
1.3	Независимая оценка квалификаций тренеров	Национальная система квалификаций. Аудитория независимой оценки квалификаций. Совет по профессиональным квалификациям (СПК) в сфере физической культуры и спорта. Отраслевая рамка квалификаций в сфере ФКиС. Особенности оценивания квалификации. Основной процесс независимой оценки квалификаций. Реестр сведений о проведении независимой оценки квалификаций. Заявительные документы. Регистрация пользователей и личный кабинет ЦОК и СПК. Этапы проведения профессионального экзамена и признания его результатов.	2

Практические и семинарские занятия

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Правовое регулирование, управленческих, трудовых и социальных отношений в сфере спорта	Регулирование отношений в профессиональном спорте. Российское законодательство в области физической культуры и спорта.	2
1.2	Инновационная культура тренера	Условия успешности инновационной деятельности тренера. Этапы развития инновационной культуры тренера. Цепочка создания инновационных ценностей. Формы защиты интеллектуальной собственности.	2
1.3	Независимая оценка квалификаций тренеров	Создание средств оценивания квалификации тренеров. Применение методов оценки квалификации (тестирование, решение задач, кейс-метод, оценка в ситуациях деятельности, оценка продукта профессиональной деятельности, задание в реальных условиях, оценка процесса профессиональной деятельности, портфолио, интервью) для тренеров по триатлону. Прохождение пробного тестирования на независимую оценку квалификации тренера.	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1.1	Российское законодательство в области физической культуры и спорта. Система стандартов спортивной подготовки. Основные документы федерации триатлона России.	Опрос, беседа	4

	Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года		
1.2	Условия успешности инновационной деятельности тренера. Этапы развития инновационной культуры тренера.	Анкетирование, опрос	2
1.3	Порядок прохождения независимой оценки квалификации. Федеральный закон от 03 июля 2016 № 238-ФЗ «О независимой оценке квалификации».	Выполнение проектной работы по созданию теста	2

Промежуточная аттестация слушателей (зачет)

Вопросы к зачету

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года: основные положения и целевые показатели.
2. Федеральные органы управления в области физической культуры и спорта.
3. Региональные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта.
4. Правовой статус физкультурно-спортивных объединений и организаций.
5. Государственный контроль (надзор) в сфере физической культуры и спорта.
6. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта.
7. Структурные элементы отрасли ФКиС.
8. Заинтересованные стороны спортивной индустрии.
9. Основные пути появления инноваций в спорте.
10. Формирование инновационной системы в спортивной организации.
11. Модели инновационной активности спортивной организации.
12. Основы внедрения корпоративной инновационной культуры.
13. Условия и этапы развития инновационной культуры тренера.
14. Формы защиты интеллектуальной собственности.
15. Национальная система квалификаций.
16. Совет по профессиональным квалификациям (СПК) в сфере физической культуры и спорта.
17. Отраслевая рамка квалификаций в сфере ФКиС.
18. Процесс независимой оценки квалификаций.
19. Этапы проведения профессионального экзамена и признания его результатов.
20. Методы независимой оценки квалификации тренеров.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Текст]: учебник / С. В. Алексеев. - М. : Советский спорт, 2013. - 517 с.
2. Мелехин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта [Текст] : учебник / А. В. Мелехин. - М. : Юрайт, 2014.
3. Кручинина Р.С. Ульяшина Н.А. Инновационное развитие физкультурно-спортивных организаций в экономике России. – Калуга: Издательство ДЮСШ «Вымпел», 2012. – 42 с.
4. 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>.

5. Официальный сайт триатлона России. Режим доступа: <http://www.rustriathlon.ru>

Дополнительная литература

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/>

2. 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>

Перечень наглядных пособий

1. Презентации к лекциям.

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

3. Сайт Федерации триатлона России. URL: <http://www.rustriathlon.ru>.

4. Сайт Совета по профессиональным квалификациям в сфере физической культуры и спорта. URL: <https://spk-fkis.ru>.

2.3.5 ДИНАМИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ И СПОРТИВНАЯ МОРФОЛОГИЯ

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Динамическая анатомия и спортивная морфология		16				4	4	8	зачет
1.1	Скелет туловища, верхних и нижних конечностей, суставы и связки					2		2	
1.2	Мышцы туловища, верхних и нижних конечностей					2		2	
1.3	Сердечно-сосудистая система						2	2	
1.4	Дыхательная система						2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
	Скелет туловища, суставы и связки	Скелет туловища. Функции и отделы позвоночного столба. Физиологические (лордозы, кифозы) и патологические (сколиоз) изгибы позвоночника. Скелет верхних и нижних конечностей. Классификация соединения костей. Строение сустава. Связки. Классификация суставов по форме	2

		суставных поверхностей, количеству осей вращения.	
	Мышцы туловища, верхних и нижних конечностей	Мышцы туловища. Мышцы верхних и нижних конечностей. Места прикрепления, обеспечение движений в суставах. Функции мышц при различных видах движений и опоры.	2

Практические и семинарские занятия

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
	Сердечно-сосудистая система	Сердце. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Клапанный аппарат сердца, его строение и функции. Артериальная система человека. Возрастные особенности сердца и сосудов. Артерии малого круга кровообращения: легочной ствол, легочные артерии, их ветви. Артерии большого круга кровообращения. Вены малого круга кровообращения. Легочные вены. Вены большого круга кровообращения.	2
	Дыхательная система	Общая характеристика органов дыхания. Воздухоносные (дыхательные) пути и легкие. Трахея, ее топография и строение. Бронхи, их строение, характер ветвления. Бронхиальное дерево. Легкие. Строение, топография, форма, поверхности, края, доли и функции легких. Корень и ворота легких. Сегменты легких. Долька легкого	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Грудная клетка. Межпозвоночный диск, его строение. Межпозвоночные суставы, связки позвоночника	Опрос, беседа	2
2	Мышцы, обеспечивающие движение в плечевом, локтевом, тазобедренном и коленном суставах	Опрос, беседа	2
3	Проводящая система сердца. Автоматия сердца	Опрос, беседа	2
4	Дыхательные мышцы	Опрос, беседа	2

Промежуточная аттестация слушателей (зачет)

Тестовые задания к зачету

1. Укажите место начала длинной головки двуглавой мышцы плеча:

- а) надсуставной бугорок
- б) подсуставной бугорок
- в) клювовидный отросток

2. Укажите место начала длинной головки трёхглавой мышцы плеча:

- а) надсуставной бугорок
- б) подсуставной бугорок
- в) плечевой бугорок

3. Укажите кости свободной верхней конечности:

- а) ключица

б) лопатка

в) плечевая

4. Укажите место частых переломов плеча:

а) анатомическая шейка

б) диафиз

в) хирургическая шейка

5. Укажите бугорок плечевой кости:

а) латеральный

б) медиальный

в) малый

6. Укажите место локализации дельтовидной бугристости на плечевой кости:

а) медиальная поверхность

б) передняя поверхность

в) латеральная поверхность

7. Укажите место прикрепления плечевой мышцы:

а) большой бугорок

б) лучевая бугристость

в) локтевая бугристость

8. Укажите место прикрепления двуглавой мышцы плеча на лучевой кости:

а) головка

б) шейка

в) бугристость

9. Какое анатомическое образование располагается на проксимальном конце бедренной кости:

а) латеральный надмыщелок

б) головка

в) медиальный надмыщелок

10. Укажите шаровидный сустав:

а) плечевой

б) коленный

в) плечелоктевой

11. Укажите чашеобразные суставы:

а) плечевой

б) межфаланговый

в) тазобедренный

12. Укажите связки, соединяющие дуги позвонков:

а) желтая связка

б) боковая

в) срединная

13. Укажите связку локтевого сустава:

а) лучевая коллатеральная

б) поперечная

в) продольная

14. Какие движения возможны в локтевом суставе:

а) отведение и приведение предплечья

б) сгибание и разгибание предплечья

в) круговые движения

15. К каким суставам (по форме) относится плечелучевой сустав:

а) к шаровидным

б) к блоковидным

в) к цилиндрическим

16. Укажите внутрисуставную связку коленного сустава:

а) передняя крестообразная

б) латеральная

в) медиальная

17. Какие движения возможны в коленном суставе:

а) сгибание и разгибание

б) отведение и приведение

в) все правильно

18. Большой круг кровообращения начинается от:

а) левого желудочка

б) правого желудочка

в) правого предсердия

19. Малый круг кровообращения впадает в:

а) правое предсердие

б) правый желудочек

в) левое предсердие

20. Митральный клапан сердца располагается:

а) между правым предсердием и правым желудочком

б) правый и левым желудочками

в) между левым предсердием и левым желудочком

21. Сердце человека:

а) трех камерное

б) четырех камерное

в) двух камерное

22. В левом легком:

а) две доли

б) одна доля

23. Легкие покрыты:

а) перикардом

б) плеврой

в) капсулой

24. К дыхательным мышцам не относится:

а) диафрагма

б) плевра

в) подключичная мышца

25. Функциональной единицей легких является:

а) нефрон

б) ацинус

в) нейрон

Ключ к тестам

1	а	6	в	11	в	16	а	21	б
2	б	7	в	12	а	17	а	22	а
3	в	8	в	13	а	18	а	23	б
4	в	9	б	14	б	19	в	24	б
5	в	10	а	15	а	20	в	25	б

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии]: учебник/М.Ф. Иваницкий. – М.: Человек, 2011. – 624 с.

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии] [Электронный ресурс]: учебник/М.Ф. Иваницкий. – М.: Человек, 2014 - 624 с.
Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60521

3. Самусев, Р.П., Зубарева, Е.В. Атлас функциональной анатомии человека/Р.П. Самусев, Е.В. Зубарев. – М.: Оникс, Мир и образование, 2010. – 768 с.

Дополнительная литература

1. Хаснутдинов Н.Ш., Миннахметов Р.Р. Рабочая тетрадь. Анатомия человека. Остеология. Казань: 2019. – 73 с.

2. Валериус, К. -П. [и др.] Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование [Текст] / К. - П. Валериус [и др.]. - М. : Практическая медицина, 2015. - 432 с.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Видеоматериалы
3. Модели и муляжи

2.3.6 ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА: ОБЩАЯ, ВОЗРАСТНАЯ, СПОРТИВНАЯ

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Физиология человека: общая, возрастная, спортивная		24				8	6	10	экзамен
1.1	Физиология общая	9				3	2	4	
1.2	Физиология возрастная	3				1			
1.3	Физиология спорта	12				4	4	6	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Физиология общая	<i>Физиология возбудимых тканей.</i> Физиологический покой и возбуждение. Возникновение и проведение нервного импульса. Строение и функции синапсов. <i>Механизм мышечного сокращения.</i> Функциональная дифференциация мышечных волокон. Гипертрофия мышечных волокон в процессе тренировки.	3
1.2	Физиология возрастная	<i>Понятие о живом организме.</i> Уровни организации живого. Онтогенез. Возрастная периодизация развития. Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных	1

		систем. Понятие о критических и сенситивных периодах. Физиологическое обоснование периодизации многолетнего тренировочного процесса.	
1.3	Физиология спорта	<i>Адаптация к мышечной деятельности.</i> 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.	2
		<i>Физиологическая природа и закономерности развития двигательных (физических) качеств.</i> Силовые качества и факторы, их определяющие. Формы проявления и резервы развития быстроты. Физиологические основы выносливости. Морфофункциональные резервы гибкости. Координация движений и поза.	2

Практические и семинарские занятия

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Физиология общая	<i>Системный принцип регуляции физиологических функций.</i> Строение нервной системы. Принцип работы нервной системы. Рефлекс, рефлекторная дуга. Понятие о нервных центрах. <i>Физиологический механизм формирования двигательного навыка.</i> Свойства условных рефлексов, необходимых для формирования двигательного навыка в спорте.	2
1.3	Физиология спорта	<i>Функциональные методы исследования и функциональные пробы при оценке работоспособности спортсмена.</i> Сердечнососудистая система. Оценка резервов сердца. Комбинированная проба Летунова.	2
		Физическая работоспособность и тренированность. Утомление и восстановление. Экспресс-метод оценки напряжения тренировочного процесса	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1.1	Регуляция постоянства внутренней среды организма: понятие гомеостаза, основные принципы саморегуляции (регуляция по отклонению, регуляция по возмущению; регуляция по прогнозированию)	опрос, беседа	2
1.1	Поведенческая реакция организма – как интегративная деятельность мозга. Понятия: восприятие, внимание, память, кратковременная память, долговременная память, запечатление, хранение, воспроизведение, сознание, сознательное, бессознательное, мышление, речь, эмоции.	опрос, беседа	2
1.3	Средства, способствующие восстановлению и	опрос, беседа	2

	повышению работоспособности		
1.3	Дыхательная система. Спирометрия. Оценка вентиляционной функции легких. Понятие о кислородном долге. Биохимические механизмы образования и устранения кислородного долга. Потребление кислорода при физических нагрузках различной мощности.	опрос, беседа	2
1.3	Адаптация организма к занятиям триатлоном. Физиологическая характеристика вида спорта. Системный структурный след. Влияние климатических условий.	подготовка презентация	2

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)

Тестовые задания к экзамену

1. Способность поддержания постоянства внутренней среды при изменениях внешних факторов

- а) возбуждение
- б) наследственность и изменчивость
- в) гомеостаз

2. Активный электрический ответ клетки на раздражение

- а) раздражимость
- б) возбудимость
- в) гомеостаз

3. Неравномерность развития функций организма

- а) гетерохрония
- б) системогенез
- в) сенситивный период развития

4. Сенситивный период развития сложной моторики (меткости)

- а) 13-16 лет
- б) 17-20 лет
- в) 9-12 лет

5. Совокупность общих защитных реакций, возникающих в организме при действии значительных по силе и продолжительности раздражителей, способствующих восстановлению гомеостаза

- а) общий адаптационный синдром
- б) стресс-реакция
- в) внутренняя афферентация

6. Основной гормон работоспособности

- а) адреналин
- б) кортизол
- в) норадреналин

7. Внутренняя поверхность мембраны клетки в состоянии покоя имеет заряд

- а) отрицательный
- б) положительный
- в) электронейтральный

8. Возникновение потенциала действия обусловлено

- а) закрытием всех ионных каналов на мембране клетки
- б) открытием ионных каналов для ионов K^+

в) открытием ионных каналов для ионов Na^+

9. Последовательность фаз потенциала действия

а) деполяризация, спайк, реполяризация, следовая гиперполяризация

б) спайк, деполяризация, следовая гиперполяризация, реполяризация

в) следовая гиперполяризация, деполяризация, реполяризация, спайк

10. Максимальное количество возбуждений, которое способна генерировать клетка в единицу времени

а) лабильность

б) возбудимость

в) раздражимость

11. Содержимое синаптических пузырьков называется

а) митохондрия

б) миелин

в) медиатор

12. В пучке нервных волокон импульсы не передаются из одного пучка к другому

а) закон изолированного проведения

б) закон физиологической непрерывности волокон

в) закон двустороннего проведения

13. Белок, закрывающий активные центры актина в покое

а) миозин

б) тропонин

в) тропомиозин

14. Режим работы мышц, когда она осуществляется при уменьшении длины мышц

а) преодолевающий

б) уступающий

в) удерживающий

15. Режим сокращения мышц при котором каждое следующее раздражение соответствует периоду сокращения

а) одиночное сокращение

б) зубчатый тетанус

в) гладкий тетанус

16. Изменение функционального состояния организма и его систем под влиянием умеренных нагрузок

а) физиологическое напряжение

б) физиологическая регуляция

в) физиологический резерв

17. Вегетативная нервная система является частью

а) периферической нервной системы

б) соматической нервной системы

в) центральной нервной системы

18. Передает нервный импульс от рецепторов в центральную нервную систему

а) вставочный нейрон

б) чувствительный нейрон

в) двигательный нейрон

19. Регулирует метаболизм и соотношение анаболизма и катаболизма, обеспечивает поддержание параметров гомеостаза

а) центральная нервная система

б) вегетативная нервная система

в) соматическая нервная система

20. Компонент рефлекторной дуги, где происходит переработка информации, вырабатывается программа действия, формируется эталон результата

- а) нервный центр
- б) афферентный путь
- в) эфферентный путь

21. По мере повторения упражнения оно становится все более координированным, поскольку процесс возбуждения концентрируется во все более ограниченной группе центров двигательной зоны. Фаза формирования двигательного навыка

- а) дифференцировочное торможение
- б) генерализация
- в) автоматизация

22. Процесс пассивного перехода кислорода из легких через альвеоло-капиллярную мембрану в гемоглобин легочных капилляров, с которыми кислород вступает в химическую реакцию

- а) вентиляция
- б) диффузия
- в) перфузия

23. Нижние дыхательные пути – это

- а) носоглотка, глотка, гортань
- б) гортань, трахея, бронхи
- в) легочные альвеолы с капиллярами

24. При вдохе диафрагма

- а) сокращается и опускается
- б) расслабляется и поднимается
- в) не изменяется

25. Непроизвольная регуляция дыхательной функции в ответ на гуморальные изменения осуществляется

- а) гипоталамическим центром
- б) центром моста
- в) медуллярными центрами

26. Способность сердца ритмически возбуждаться и сокращаться под влиянием импульсов, возникающих в нем самом

- а) автоматия
- б) проводимость
- в) сократимость

27. Минутный объем кровотока

- а) объем крови, выбрасываемый в аорту за одну систолу
- б) общий объем крови в сердце
- в) объем крови, выбрасываемый в аорту за одну минуту

28. Основной фактор движения крови по венам

- а) градиент автоматии сердца
- б) мышечный насос
- в) разница давления в сосудах

29. Стадии развития общего адаптационного синдрома

- а) тревоги, резистентности, истощения
- б) генерализации, дифференциации, автоматизации
- в) шока, противошока, резистентности

30. Комплекс реакций защитно-приспособительного характера на внезапное изменение факторов среды, механизмы которых заложены в геноме

- а) стресс-реакция
- б) срочная адаптация
- в) долговременная адаптация

31. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме в результате гипертрофии органов и изменения их функций в процессе многолетней тренировки

- а) неспецифическая резистентность
- б) изменчивость
- в) системный структурный след

32. Гипертрофия миокарда (как за счет утолщения волокон, так и за счет их удлинения) в процессе многолетней тренировки ведет к

- а) увеличению объема кровотока за счет ЧСС и УОК
- б) мобилизация энергетических ресурсов (КрФ, АТФ)
- в) увеличение общего объема кровотока (увеличение кровоснабжения мышц за счет перераспределения крови)

33. Организм, адаптированный к какому-либо одному фактору (или группе факторов), становится более устойчивым к действию других факторов

- а) цена адаптации
- б) перекрестная адаптация
- в) долговременная адаптация

34. Число мышечных волокон, композиция мышечных волокон (соотношение быстрых и медленных волокон), миофибриллярная гипертрофия мышцы (утолщение миофибрилл в результате адаптационно-трофических влияний)

- а) факторы силовых способностей
- б) факторы скоростных способностей
- в) факторы выносливости

35. Ситуация, при которой спортсмен реагирует не на появление того или иного раздражителя, а предугадывает (по времени или пространству) начало или появление сигнала для своих действий

- а) время рефлекса
- б) реакция антиципации
- в) время простой двигательной реакции

36. Точность обработки импульсов, поступающих от проприорецепторов и двигательная память (свойство нервной системы запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости) – свойства, определяющие

- а) силовые способности спортсмена
- б) скоростные способности спортсмена
- в) координационные способности спортсмена

37. Генетический фактор подвижности суставов

- а) структура сустава
- б) эффективность нервной регуляции мышечного напряжения и объем мышц
- в) эластичность мышц, связочного аппарата и кожи

38. Свойства нервной системы, определяющие выносливость спортсмена

- а) подвижность и сила нервных процессов
- б) уравновешенность и сила нервных процессов
- в) уравновешенность и подвижность нервных процессов

39. Комплекс методов, позволяющий определить характер и уровень реакции организма или отдельных его систем на строго дозированный воздействующий фактор

- а) функциональная проба
- б) функциональное исследование

в) функциональная диагностика

40. Комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе

а) тренированность

б) работоспособность

в) функциональное состояние

41. Объем воздуха спокойного вдоха или выдоха при одном дыхательном цикле

а) дыхательный объем

б) остаточный объем

в) резервный объем

42. Максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха

а) проба Розенталя

б) проба Генчи

в) проба Штанге

43. Количество кислорода, необходимое для окисления, накопившегося в организме при интенсивной мышечной работе недоокисленных продуктов обмена

а) кислородный долг

б) кислородный запрос

в) аэробные возможности организма

44. Рассчитайте минутный объем крови, если систолический объем крови 75 мл, а частота сердечных сокращений 62 уд/мин

а) 4,34 л

б) 5,12 л

в) 4,65 л

45. О чем свидетельствует увеличение ЧСС при второй нагрузке на 105% при проведении комбинированной пробы Летунова

а) хорошая адаптация ССС к скоростным нагрузкам

б) хорошая адаптация ССС к нагрузкам на выносливость

в) заболевание, перетренированность

46. О чем свидетельствует увеличение ЧСС при третьей нагрузке на 95% при проведении комбинированной пробы Летунова

а) хорошая адаптация ССС к скоростным нагрузкам

б) хорошая адаптация ССС к нагрузкам на выносливость

в) заболевание, перетренированность

47. Потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы

а) работоспособность

б) тренированность

в) специальная тренированность

48. При дозированной нагрузке, проводимой тренированным и нетренированным спортсменами, наиболее характерными показателями тренированности являются

а) экономизация функций

б) более активная мобилизация функций организма

в) сохранение функций без изменений

49. При нагрузке высокой интенсивности, проводимой тренированным и нетренированным спортсменами, наиболее характерными показателями тренированности являются

а) экономизация функций

б) более активная мобилизация функций организма

в) сохранение функций без изменений

50. Субъективный признак утомления

а) снижение работоспособности

б) ощущение усталости

в) ухудшение двигательных и вегетативных функций

51. Утомление, возникающее сразу после интенсивной работы и характеризующееся общим снижением работоспособности

а) острое утомление

б) хроническое утомление

в) устойчивое утомление

52. Фаза восстановления, при которой повторные нагрузки повышают тренированность

а) пониженной работоспособности

б) повышенной работоспособности

в) исходной работоспособности

53. Проприоцептивная чувствительность характеризует

а) остроту слуха

б) точность движений

в) остроту зрения

54. Работоспособность и выносливость нервных клеток

а) уравновешенность нервной системы

б) сила нервной системы

в) подвижность нервной системы

55. Быстрота и легкость смены процессов возбуждения и торможения

а) уравновешенность нервной системы

б) сила нервной системы

в) подвижность нервной системы

Ключ к тестам

1	в	12	а	23	б	34	а	45	а
2	а	13	б	24	а	35	б	46	б
3	а	14	а	25	б	36	в	47	а
4	а	15	а	26	а	37	а	48	а
5	а	16	а	27	в	38	б	49	б
6	б	17	а	28	б	39	а	50	б
7	а	18	б	29	в	40	а	51	б
8	в	19	б	30	б	41	а	52	б
9	а	20	а	31	в	42	в	53	б
10	а	21	а	32	а	43	б	54	б
11	в	22	б	33	б	44	в	55	в

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2010. - ??? С.

2. Уилмор Дж., Костил Д.Л. Физиология спорта – Киев: Олимпийская литература, 2001.

3. Дубровский, В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский – М.: Владос, 2005. - ?? с.

Дополнительная литература

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания / Под ред. В.И. Тхоревского – М.: ФОН, 2001. - ??? с.

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Учебные таблицы
3. Видеоматериалы

2.3.7 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ И ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
	Врачебный контроль в спорте и профилактика спортивного травматизма	16				4	4	8	зачет
1.1	Врачебный контроль в спорте	10				2	4	4	
1.2	Спортивный травматизм и его профилактика	6				2		4	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Врачебный контроль в спорте	Цель, задачи и содержание врачебного контроля. Формы и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов разного пола и возраста. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний. Основные формы динамического наблюдения. Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов. Повторное врачебное обследование. Текущий и срочный контроль. Этапные медицинские обследования (плановые и дополнительные). Градация заключений.	2

1.2	Спортивный травматизм и его профилактика	Понятие спортивной травмы. Факторы риска спортивного травматизма в плавании, велоспорте, лыжных гонках, легкой атлетике. Открытые и закрытые повреждения. Алгоритм действий тренера при возникновении повреждений опорно-двигательного аппарата. Принципы оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний. Сроки начала тренировочных и соревновательных нагрузок после перенесенных травм. Профилактика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата.	2
------------	--	--	----------

Практические и семинарские занятия

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Субъективные и объективные методы обследования спортсмена	Методикой сбора общего и спортивного анамнеза в условиях спортивно-педагогической практики для оценки уровня здоровья, проведения спортивного отбора. Соматоскопия. Антропометрия. Физикальные методы исследования. Инструментальные методы исследования. Лабораторные методы исследования. Функциональные исследования.	2
1.1	Методы оценки физического развития	Основные объективные показатели физического развития. Морфофункциональные показатели физического развития. Основные методы оценки уровня физического развития: метод антропометрических стандартов, метод корреляции, метод индексов.	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1.1	Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.	Опрос, беседа, заполнение Google-форм	2
1.1	Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма спортсменов. Интерпретация результатов исследования.	Опрос, беседа, заполнение Google-форм	2
1.2	Алгоритм действий тренера по профилактике спортивного травматизма	Решение ситуационных задач, заполнение Google-форм	2
1.2	Алгоритм действий тренера по оказанию первой помощи при травмах и неотложных состояниях	Решение ситуационных задач, заполнение Google-форм	2

Промежуточная аттестация слушателей (зачет)

Тестовые задания к зачету

1. Какие из нижеперечисленных видов врачебных обследований не относятся к диспансерному наблюдению спортсменов:

- а) общее, специализированное, перед соревнованием
- б) основное, дополнительное, повторное

в) первичное, текущее, дополнительное

2. В содержание заключения спортивного врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме:

а) оценки здоровья и функционального состояния спортсменов

б) оценки степени тренированности

в) рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок

3. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются:

а) определение состояния здоровья и функционального состояния спортсменов, медицинское обеспечение спортивных мероприятий

б) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения

в) все перечисленное верно

4. Основной формой врачебного контроля за спортсменами является:

а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта

б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности

в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом

5. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме:

а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта

б) участия в санитарном надзоре за спортооружениями

в) лечения различных заболеваний у спортсменов

6. Объем диспансерного обследования спортсменов включает:

а) общий и спортивный анамнез, общие анализы крови и мочи

б) врачебный осмотр, исследование физического развития, проведение функциональных проб с физической нагрузкой

в) все перечисленное верно

7. К факторам, требующим снижения интенсивности назначаемой физической нагрузки относятся все кроме:

а) состояние здоровья

б) низкая мотивация спортсмена

в) возраст спортсмена

8. Метод, при помощи которого можно оценить физическое развитие юного спортсмена:

а) электрокардиография

б) антропометрия

в) пульсометрия

9. Функциональной пробой для исследования вестибулярного анализатора является:

а) проба Ашнера

б) проба Яроцкого

в) ортостатическая проба

10. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме:

а) увеличение пульсового давления

б) уменьшение жизненной емкости легких

в) снижение систолического артериального давления

11. Антропометрия – это:

а) определение физической подготовленности

б) описание внешних признаков физического развития

в) измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития

12. Функциональная проба – это:

- а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача
- б) способ определения степени влияния на организм физической нагрузки
- в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом

13. При росте тренированности ЧСС в покое имеет тенденцию:

- а) к замедлению при общем хорошем самочувствии
- б) к стабилизации
- в) к учащению при общем хорошем самочувствии

14. Смещение кости по отношению к ее нормальному положению в суставе – это ...

- а) вывих
- б) растяжение
- в) перелом

15. Какой из нижеперечисленных пунктов включает алгоритм действий при оказании первой помощи при вывихе плечевого сустава?

- а) разместить пострадавшего на ровной поверхности с приподнятыми ногами
- б) обеспечить поврежденной конечности покой и наложить на поврежденное место тугую повязку
- в) вправить вывих самостоятельно

16. Какой из нижеперечисленных пунктов включает алгоритм действий при обнаружении аномалий развития грудной клетки (воронкообразная/килеобразная грудная клетка)?

- а) прекратить выполнение физических нагрузок
- б) попросить предоставить справку допуска к занятиям физической культурой и спортом от врача
- в) наложить на грудную клетку тугую повязку

17. Какой из нижеперечисленных пунктов включает алгоритм действий при обнаружении стоптанной внутренней поверхности подошвы обуви спортсмена, приводящей к неправильному положению стопы при ходьбе?

- а) уложить пострадавшего на горизонтальную поверхность
- б) включить в программу тренировок упражнения на укрепление мышц свода стоп
- в) обеспечить стопам покой

18. Какой из нижеперечисленных пунктов включает алгоритм действий при обнаружении асимметрии треугольников талии у юного спортсмена?

- а) направить юного спортсмена на обследование к врачу
- б) уложить пострадавшего на горизонтальную поверхность
- в) попытаться восстановить симметрию треугольников талии

19. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

- а) с наложения импровизированной шины
- б) с наложения жгута выше раны на месте перелома
- в) с наложения жгута ниже раны на месте перелома

20. Поза «лягушки» пострадавшего (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) свидетельствует о ...

- а) об ушибе брюшной стенки
- б) о черепно-мозговом кровоизлиянии
- в) о переломе костей таза

21. Признаки закрытого перелома:

- а) кровотечение, боль, зуд
- б) боль, припухлость, кровотечение
- в) нарушение двигательной функции поврежденного органа, боль, припухлость, деформация в месте травмы

22. Назовите признаки открытого перелома:

- а) боль, припухлость

- б) открытая рана, видна костная ткань, боль, нарушение двигательной функции поврежденного органа
- в) нарушение двигательной функции поврежденного органа, боль, припухлость, деформация в месте травмы.

23. Вывих это:

- а) стойкое смещение суставных концов костей
- б) смещение конечности при резком движении
- в) стойкое смещение сустава

24. К закрытым повреждениям относятся:

- а) вывихи, растяжения, ушибы
- б) ссадины и раны
- в) вывихи, растяжения, ушибы, царапины и порезы

25. При отсутствии подходящей шины при переломе большой берцовой кости возможно:

- а) иммобилизовать конечность при помощи скотча
- б) прибинтовать больную ногу к здоровой
- в) иммобилизовать конечность при помощи клея и брезента

26. Шину из жесткого материала накладывают:

- а) на голое тело
- б) на скрученную косынку
- в) на вату, полотенце или другую мягкую ткань без складок

27. При рваной ране мягких тканей головы необходимо:

- а) наложить повязку, обезболить
- б) наложить асептическую повязку, обезболить и доставить пострадавшего в лечебное учреждение
- в) доставить пострадавшего в лечебное учреждение

28. При открытом переломе прежде всего необходимо:

- а) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- б) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- в) остановить кровотечение.

29. Какие из перечисленных мероприятий не относятся к профилактике травматизма?

- а) начинать тренировку с разминки, затем переходить к основной части
- б) перед началом тренировки убедиться в исправности спортивного инвентаря
- в) непосредственно перед тренировкой провести влажную уборку в спортивном зале

30. Какие из перечисленных мероприятий не относятся к профилактике усталостных переломов?

- а) обеспечение полного покоя нижним конечностям
- б) исключение проведения тренировок на жестком покрытии
- в) постепенное увеличение интенсивности и продолжительности тренировок

Ключ к тестам

1	а	11	в	21	в
2	б	12	б	22	б
3	в	13	а	23	а
4	б	14	а	24	а
5	в	15	б	25	б
6	в	16	б	26	в
7	б	17	б	27	б
8	б	18	а	28	в
9	б	19	б	29	в
10	б	20	в	30	а

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Заболевания, связанные с физическими перегрузками и функциональным перенапряжением отдельных органов и систем : учебное пособие / А. Р. Кудашева [и др.]. – Уфа : БГМУ, 2018. – 55с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. — М: Советский спорт, 2004. – 204с.
3. Миллер Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер. – М.: Человек, 2015. – 184с.
4. Ромашин О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины: учебное пособие / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский ; под редакцией К. В. Лядова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 132с.
5. Руководство к практическим занятиям по врачебному контролю: учебно-методическое пособие / А.Н. Выходцев, В.К. Пашков, Е.Н. Пашкова, Л.И. Шпилева. – 2-е изд. – Томск : СибГМУ, 2018. – 103с.
6. Спортивная медицина / под ред. В.А. Епифанова – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 336с.

Дополнительная литература

1. Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]: электронная энциклопедия. – URL: <http://www.neuronet.ru/bibliot/bme/menu.html>
2. Большой толковый медицинский словарь (Oxford) [Электронный ресурс]: электронный медицинский словарь. – URL: <http://www.neuronet.ru/bibliot/b007/index1.html>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – URL: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.81.1
4. Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>
5. Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>
6. Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]: электронная медицинская энциклопедия. – URL: https://gufo.me/dict/medical_encyclopedia
7. Медицинский словарь [Электронный ресурс]: электронная медицинский словарь. – URL: <http://medslv.ru/>
8. Руконт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

Электронная библиотека учебников [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – URL: <https://studentam.net/content/view/951/118/>

Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции.
2. Учебные таблицы.
3. Видеоматериалы.

2.3.8 БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использовани ем ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Ле кц	Пр ак	Ле кц	Пр ак		
	Биомеханика двигательной деятельности	16				4	4	8	зачет
1.1	Развитие биомеханики как науки	2				1			
1.2	Цели и задачи биомеханики в спорте	2				1		2	
1.3	Методы и средства биомеханических исследований	4				1	1	2	
1.4	Двигательный аппарат человека. Кинематические и динамические аспекты движений	4				1	1	2	
1.5	Закономерности работы мышечного аппарата	4					2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
	Цели и задачи биомеханики на современном этапе. Методы и средства биомеханического анализа	Предпосылки развития биомеханики как науки. Биомеханика как одна из самых старых научных направлений объединяющая разные направления наук. Российская и зарубежная история биомеханики. Механические особенности движений в живых системах. Классификация методов исследования в биомеханике. Преимущества и недостатки различных методик исследования. Принцип срочной информации. Требования к методам исследования. Особенности двигательного аппарата человека и специфика механических (кинематических и динамических) особенностей движения и их проявления в различных видах спорта.	2
	Двигательный аппарат человека, закономерности его работы. Кинематические и	Сила тяги мышц, режимы работы. Разновидности мышц, особенности изменений силовых характеристик в зависимости от длины мышцы. Биомеханические основы проявления двигательных качеств человека и их особенности.	2

	динамические характеристики движений	Проявление их в различных видах спорта.	
--	--------------------------------------	---	--

Практические и семинарские занятия

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
	Анализ положения тела	Режимы работы мышц. Опорные звенья и рабочие звенья. Синергизм при работе мышц. Агонисты и антагонисты при различных видах движений.	2
	Расчет центра масс человека	Понятие центра масс тела. Центры масс звеньев тела. Координаты тела.	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
	История развития отечественной биомеханики.	Опрос	2
	Биомеханика ударных взаимодействий.	Беседа	2
	Биомеханические аспекты движения в избранном виде спорта.	Опрос	2
	Доступные методы и средства биомеханического анализа движения.	Беседа	2

Тестовые задания к зачету

1. Один из выдающихся советских ученых, занимавшийся исследованием уровней регуляций движения:

- 1) Бернштейн Н.А.
- 2) Иванов Г.Н.
- 3) Левин Ю.А.

2. Автор книги «О движении животных»:

- 1) Борели Д.
- 2) Декард Р.
- 3) Лесгафт П.

3. Какую идею развивал Н.М. Сеченов:

- 1) Генетическую обусловленность физических качеств
- 2) Зависимость силы от скорости мышц
- 3) Рефлекторная природа управления движениями

4. Нагрузки, обуславливающие растяжение, чаще возникают во время:

- 1) висов
- 2) поднятия тяжестей
- 3) бездействия

5. По характеру действия нагрузки различают:

- 1) статические и динамические
- 2) сильные и слабые
- 3) долгие и быстрые

6. Упругая деформация возникает в теле под действием нагрузки и ...

- 1) не исчезает после ее прекращения
- 2) исчезает после ее снятия
- 3) вызывает разрушение тела

7. Биомеханика - это наука о:

- 1) законах управления движением

- 2) законах механического движения в живых системах
 - 3) правилах выполнения упражнений
- 8. Механическое движение в живых системах проявляется как:**
- 1) целенаправленная деятельность ради выживания
 - 2) деформация и перемещение относительно ее окружения
 - 3) хаотичное движение звеньев тела
- 9. Механическое движение человека - это:**
- 1) многоуровневая система
 - 2) сложноорганизованная структура
 - 3) глобальное и локальное перемещение
- 10. Какие требования предъявляются к методу и аппаратуре в биомеханике:**
- 1) быстрота и точность
 - 2) надежность и долговечность
 - 3) точность и не оказывать влияние на исследуемый процесс
- 11. Компонентами измерительной системы в биомеханике являются:**
- 1) объект измерения и воспринимающее устройство
 - 2) исследователь и лаборатория
 - 3) система теплоконтроля
- 12. Акселерометр используется для фиксации:**
- 1) силы испытуемого
 - 2) ускорения
 - 3) температуры тела
- 13. В современную модель мышцы включают:**
- 1) упругие и сократительные компоненты
 - 2) мягкие и жесткие элементы
 - 3) быстрые и выносливые структуры
- 14. Существует зависимость между:**
- 1) силой и скоростью сокращения
 - 2) длиной мышцы и выносливостью
 - 3) точностью и гибкостью
- 15. Основное механическое условие тяги мышц:**
- 1) растяжка
 - 2) нагрев
 - 3) нагрузка
- 16. При естественном способе определения движения точки известным является:**
- 1) скорость движения
 - 2) траектория движения
 - 3) цель движения
- 17. С позиций механики описать движение точки – это:**
- 1) определить цель движения точки
 - 2) определить положение точки
 - 3) определить положение точки в любой момент
- 18. Перемещение тела – это:**
- 1) окончательный результат (изменение месторасположения тела)
 - 2) процесс смены позиции
 - 3) ускорение
- 19. Электрическая активность мышц фиксируется посредством:**
- 1) тензодатчиков
 - 2) электродов
 - 3) микропроцессоров
- 20. Задача акселерометров в измерительном устройстве:**
- 1) заключается в измерении цели движения
 - 2) заключается в измерения ускорения

- 3) заключается в измерении кинематике движения
- 21. Различают:**
- 1) дистантные и контактные силы
 - 2) быстрые и медленные силы
 - 3) мягкие и твердые силы
- 22. Момент силы относительно локтевого сустава возникает в руках, когда:**
- 1) держим вес строго вертикально
 - 2) держим вес, согнув руки в локтевых суставах
 - 3) держим вес на одной линии с плечевым суставом
- 23. Источником внутренних сил у человека является:**
- 1) кости
 - 2) еда, используемая в качестве топлива
 - 3) мышцы и силы пассивного сопротивления органов и тканей
- 24. Частные задачи биомеханики связаны с:**
- 1) определением эффективности движения
 - 2) оценкой психофизиологических качеств
 - 3) строением и свойствами двигательных функций тела
- 25. Тензорезистор – датчик, который:**
- 1) фиксирует скорость движения
 - 2) фиксирует силу взаимодействия
 - 3) измеряет ускорение
- 26. Оптические методы регистрации движения:**
- 1) позволяют узнать кинематику движения
 - 2) позволяют узнать динамику движения
 - 3) оценить итог движения
- 27. В движениях любых людей наблюдается:**
- 1) механическая обусловленность и рефлекторная природа
 - 2) целенаправленность и сложность
 - 3) абсолютная свобода движений с максимальным количеством степеней свободы
- 28. Особенности строения и свойства живых организмов:**
- 1) никаким образом не влияют на характеристики движения
 - 2) оказывают существенное влияние на закономерности движения
 - 3) влияют на цель двигательного действия
- 29. Любые двигательные действия:**
- 1) в процессе освоения несколько изменяются
 - 2) всегда являются одинаковыми (стабильными)
 - 3) всегда выполняются абсолютно различными способами
- 30. Преобразователь в измерительном устройстве занимается:**
- 1) вычислением кинематики движения
 - 2) усилением и оцифровкой сигнала
 - 3) фиксацией физических величин

Ключ к тестам

Вопрос	Вариант	Вопрос	Вариант	Вопрос	Вариант
1	1	11	1	21	1
2	1	12	2	22	2
3	3	13	1	23	3
4	1	14	1	24	3
5	1	15	3	25	2
6	2	16	2	26	1
7	2	17	3	27	3
8	2	18	1	28	2

9	1	19	2	29	1
10	3	20	2	30	2

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 672 с.: ил. ISBN 5-305-00101-3.

2. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности : учебник / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. — М : Академия, 2011. — 320 с. — ISBN 978-5-7695-7995-0 : 434.50 р. — Текст : непосредственный.

3. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике : учебное пособие / В. Б. Коренберг. — М : Советский спорт, 2011. — 206 с. — ISBN 978-5-9718-0528-1 : 310.00 р. — Текст : непосредственный.

Дополнительная литература

1. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений : [монография] / Д. Д. Донской. — М. : Советский спорт, 2015. — 178 с. : ил. — (Атланты спортивной науки). — ISBN 978-5-9718-0750-6 : 490.00 р. — Текст : непосредственный.

2. Дубровский, В. И. Биомеханика : учебник / В. И. Дубровский, В. Н. Фёдорова. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. — 669 с.: ил. — ISBN 978-5-305-00101-3. — Текст : непосредственный.

3. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки : монография / В. А. Кашуба. — Киев : Олимпийская литература, 2003. — 280 с. :ил. — ISBN 966-7133-58-3. — Текст : непосредственный.

Перечень наглядных пособий

1. Презентации

2.3.9 СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ТРИАТЛОНЕ

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Спортивный отбор в триатлоне		16				4	4	8	зачет
1.1	Организационные и нормативные основы отбора и прогнозирования спортивных способностей в триатлоне					1			
1.2	Основные направления отбора в триатлоне					1	2	4	
1.3	Методика отбора и					2	2	4	

	прогнозирования способностей							
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Научно-методическое обоснование аспектов отбора в триатлоне	Основные понятия спортивного отбора. Особенности спортивного отбора в триатлоне. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Вопросы спортивного отбора и прогнозирования спортивных способностей в триатлоне. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон.	1
1.2	Основные направления отбора в триатлоне	Традиционный и оптимальный подход к организации отбора. Педагогико-психологические и медико-биологические аспекты отбора в триатлоне. Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора: 1. Спортивная пригодность 2. Спортивная ориентация 3. Комплектование команды	1
1.3	Методика отбора и прогнозирования способностей в триатлоне	Методика отбора. Критерии отбора: педагогические, медико-биологические, психологические, социологические. Виды и этапы отбора: первичный отбор (для начала занятий триатлоном); второй этап (спортивной ориентации); третий этап (окончательный выбор дистанции, вида программы, комплектование команды). Цели, задачи, критерии и методы отбора на каждом этапе.	2

Практические и семинарские занятия

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.2	Основные направления отбора в триатлоне	Факторы, обуславливающие спортивный результат, и их использование в процессе отбора в триатлоне. Критерии отбора на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в триатлоне. Предварительный отбор детей для занятий триатлоном: педагогические наблюдения; контрольные испытания (тесты); социологические исследования. Углубленная проверка соответствия занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в триатлоне на этапах многолетнего процесса подготовки: педагогические наблюдения; контрольные испытания (тесты); соревнования и контрольные прикидки, психологические и медико-биологические исследования.	2
1.3	Методика отбора и прогнозирования способностей	Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки в триатлоне. Состояние здоровья, паспортный и биологический возраст. Морфофункциональные показатели. Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования групп на тренировочном этапе (спортивной специализации). Оценка уровня развития физических качеств, возможностей систем энергообеспечения,	2

		совершенства спортивной техники, динамики спортивных результатов. Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для комплектования групп совершенствования спортивного мастерства. Выявление способностей спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в триатлоне.	
--	--	---	--

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1.2	Особенности спортивного отбора по отдельным спортивным дисциплинам в триатлоне	Устный опрос	2
1.3	Показатели функциональной подготовленности. Показатели соревновательной надежности. Показатели личности спортсмена.	Устный опрос	2
	Основные показатели (критерии) отбора: 1) Спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет подготовки. 2) Возраст, состояние здоровья с учетом двигательной специфики триатлона. 3) Уровень развития специальных физических качеств. 4) Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности. 5) Психическая устойчивость к применению специфических тренировочных нагрузок. 6) Наличие цели (мотивации).	Подготовка презентации	4

Промежуточная аттестация слушателей (зачет)

Тестовые задания к зачету

1. Основной задачей начального спортивного отбора является...?

- а) выявление наиболее одаренного спортсмена
- б) выявить сильнейшего спортсмена
- в) выявить наиболее перспективного спортсмена

2. Перспективный спортивный отбор проводится с целью...?

- а) выявить наиболее перспективного спортсмена
- б) выявить сильнейшего спортсмена
- в) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена

3. При проведении перспективного отбора определяющим будет возраст...?

- а) биологический
- б) паспортный
- в) никакой (не имеет существенного значения)

4. При проведении отбора на родителей спортсмена обращают внимание с целью...?

- а) выявить возможные пределы роста по морфологическим признакам
- б) выявить личностные характеристики
- в) получить психологический портрет будущего спортсмена

5. Какое значение имеет рост спортсмена при начальном отборе?

- а) значимость роста зависит от вида спорта
- б) не значительное
- в) не имеет смысла отбирать по росту на начальном этапе

6. При примерно равных результатах в юношеском возрасте кому отдается предпочтение по критерию биологической зрелости?

- а) тому, кто опережает своих сверстников в физическом развитии
- б) тому, кто отстает от своих сверстников в физическом развитии
- в) не имеет значения

7. Выявление спортивной одаренности проводится с целью...?

- а) для сокращения сроков подготовки
- б) для эффективной подготовки и достижения максимальных результатов
- в) для совершенствования процесса подготовки

8. Вид спортивного отбора в сборные команды, отвечающий олимпийским принципам?

- а) выбор сильнейшего спортсмена
- б) выбор перспективного спортсмена
- в) выбор одаренного спортсмена

9. Текущий отбор проводится...?

- а) на соревнованиях и контрольных стартах
- б) в конце сезона
- в) в ходе тренировочного процесса

10. Отбор в сборные команды проводится преимущественно на...?

- а) соревнованиях
- б) тренировках
- в) соревнованиях и тренировке

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

- а) физическое развитие
- б) спортивный результат и его динамика
- в) динамика физического развития

12. Какие критерии отбора предпочтительны на начальном этапе спортивной подготовки?

- а) физическое развитие, физическая подготовка
- б) возраст, общая физическая подготовка
- в) возраст, состояние здоровья

13. Какой из критериев начального спортивного отбора имеет наименьшие трудозатраты и наиболее информативен?

- а) Антропометрические данные
- б) Специальная физическая подготовка
- в) Личностные качества

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

- а) к педагогическому
- б) к социологическому
- в) к медико-биологическому

15. К какому методу отбора относят мероприятия по определению уровня физического развития?

- а) к психологическому
- б) к педагогическому
- в) к медико-биологическому

16. К какому методу отбора относят мероприятия по определению уровня функционального состояния организма?

- а) к медико-биологическому
- б) к психологическому
- в) к педагогическому

17. К какому методу отбора относят мероприятия по определению уровня развития физических качеств спортсмена?

- а) к педагогическому
- б) к психологическому

в) к социологическому

18. На что следует обращать внимание при отборе и на что оказывает наследственность в наибольшей степени?

а) на рост

б) на жировую ткань

в) на мышечную ткань

19. Какие из наследственных признаков организма наиболее отчетливо проявляются и учитываются при начальном спортивном отборе?

а) функциональные

б) психологические

в) антропометрические

20. В видах спорта на выносливость при отборе необходимо учитывать показатели...?

а) максимальное потребление кислорода (МПК) и состав мышечных волокон

б) жизненную емкость легких (ЖЕЛ) и состав мышечных волокон

в) состав мышечных волокон и соотношения роста и веса

21. Какой показатель является наиболее информативным в определении аэробной выносливости?

а) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

б) максимальное потребление кислорода (МПК)

в) соотношение мышечных волокон

22. В какой степени наследуется показатель МПК?

а) в большей степени (до 70-85%)

б) 50% наследственность, 50% тренировка

в) практически не влияет (10-15%), главное тренировка

23. При проведении отбора состав мышечных волокон спортсмена необходимо знать для...?

а) определения предрасположенности к длительности и мощности физической работы

б) определения вида спорта

в) ограничения нагрузки

24. Применение теста PWC170 при отборе необходимо для определения...?

а) физической работоспособности

б) ЖЕЛ

в) лактат

25. Какой показатель является наиболее информативным в определении анаэробной выносливости?

а) максимальное потребление кислорода (МПК)

б) максимальный кислородный долг (МКД)

в) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

Ключ к тестам

1	а	6	б	11	б	19	а	21	б
2	в	7	б	12	в	17	а	22	а
3	б	8	а	13	б	18	а	23	а
4	а	9	в	14	а	19	в	24	а
5	а	10	а	15	в	20	а	25	а

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 129с.

2. Брянкин, С.В. Организация отбора в современном спорте / С.В. Брянкин, Контанисов А.Т. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 135с.
3. Водлозеров. В. Е. Триатлон : [учебное пособие для высших учебных заведений] / В. Е. Водлозеров. – Харьков : НАТА, 2012. – 2. 212 с.
4. Гужаловский, А.А. Проблема теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский. // Теория и практика физической культуры. - 1993. -№7.- 30-32.
5. Зацюрский, В.М. Проблема спортивной одаренности и отбора в спорте / В.М. Зацюрский. [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 1986. - С.37-39.
6. Платонов, В.Н. Отбор контроль и прогнозирование в спортивной тренировке / В.Н. Платонов, Запорожанов, В.А. // Теоретические аспекты отбора в современном спорте. - Киев, 1990. - 5 - 16с.
7. Шустин, Б.Н. Моделирование в спорте (теоретические основ и практическая реализация) / Б.Н. Шустин. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 224с.

Дополнительная литература

1. Водлозеров. В. Е. Дистанции в виде спорта триатлон / В. Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник : 3. [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 33–37.
2. Дагард. М. Триатлон – начинаю подготовку [Электронный ресурс] / М. Дагард ; пер. Е. Панов. – 2007. – Режим доступа: 4. http://triathlonmasters.ru/training_GettingStarted.htm.
3. Дьяченко, Н.А. Отбор и начальное обучение бегу на средние и длинные дистанции / Н.А. Дьяченко, А.А. Гужаловский.- М, 2001.- 130с.
4. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Заличенко.– М.: Терра-спорт, 2003. – 122с.
5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие / А.И. Жилкин. - М.: Академия, 2003.- 464с.
6. Платонов К.К. Проблема способностей. – М.: Наука, 2002. – 321 с.
7. Розин Е.Ю. Об основах тестирования в спортивном отборе // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 1. – с. 30-34

2.3.10 ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
	Цифровые технологии в работе тренера	4				2	2		
1.1	Использование современных спортивных гаджетов					1	1		
1.2	Использование в тренировочном процессе электронных спортивных					1	1		

	дневников и электронных приложений								
--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Использование современных спортивных гаджетов	Оперативный мониторинг состояния организма спортсмена. Тренажеры с возможностью фиксации физической активности. Вспомогательные средства, применяемые в процессе тренировок. Велостанки, пульсометры, миостимуляторы, кардиорегистраторы, спортивные часы, фитнес-браслеты, смарт-скакалки, весы с функцией анализа, «умные» гантели, смарт-бутылки. Использование «умной» одежды, снабженной сенсорами, с возможностью передачи информации на смартфон. Ограничения, связанные с использованием аппаратных средств мониторинга для спортсменов с противопоказаниями.	2
2	Использование в тренировочном процессе электронных спортивных дневников и электронных приложений	Программные средства мониторинга, фиксации и анализа физической активности. Гео-трекеры. Мобильные приложения планирования тренировочного процесса (Runkeeper, Runtastic, Workout Trainer, JEFIT, Gym Pocket, Pocket Yoga Training Peaks, Staminit, Sportin.me, Strava, Garmin connect, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Map My Fitness, Shred). Приложения, обеспечивающие текущий контроль жизнедеятельности (Cardio, Myheart).	2

Практические и семинарские занятия

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Использование современных спортивных гаджетов	Работа с устройствами мониторинга, оперативного контроля и анализа физической активности спортсмена в процессе тренировок. Особенности применения устройств в приложении к различным видам спорта.	2
2	Использование в тренировочном процессе электронных спортивных дневников и электронных приложений	Мобильные приложения для установки на клиентские устройства. Программное обеспечение, обеспечивающее работу серверной части, ответственной за сбор, хранение и анализ поступающей информации. Статистическая обработка результатов измерений физиологических и прочих данных в StatPlus. Использование картографических сервисов и GPS.	2

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.Ж Олимпийская литература, 2004. – 808с.

2. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / В.П. Губа, Г.И. Попов, В.В. Пресняков, М.С. Леонтьева. – Москва: Спорт, 2021. – 324 с.

Дополнительная литература

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда. – Москва: Спорт, 2017. – 129 с.

2. Иорданская, Ф.А. Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий: методическое пособие : [16+] / Ф.А. Иорданская. – Москва: Спорт, 2019. – 72 с.

Модуль 1. Летний триатлон

2.3.11 ПЛАВАНИЕ

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использован ием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Плавание		26	16	6	10	4	4	2	экзамен
1.1	Теория и методика плавания	16	6	4	4	2	2		
1.2	Плавание в триатлоне	10	10	2	6	2	2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (аудиторные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.	Теория и методика плавания	История развития спортивного плавания. Основы техники спортивного плавания. Техника плавания основными способами. Теоретические и методические основы обучения. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста. Средства и методы обучения плаванию. Организация и планирование процесса обучения плаванию.	2
2.	Основные способы плавания	Основы построения спортивной тренировки пловцов. Развитие физических качеств пловцов. Техническая и тактическая подготовка пловцов. Общая характеристика многолетней подготовки пловцов. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки. Построение тренировки на этапах многолетней подготовки. Возрастные особенности развития физических качеств пловцов. Спортивный отбор пловцов в процессе многолетней подготовки.	2
3.	Плавание в триатлоне (Особенности тренировочного процесса по плаванию в триатлоне)	Особенности плавания на открытой воде. Основы техники безопасности при плавании в открытых водоемах. Взаимосвязь и распределение тренировочных нагрузок во времени. Восстановление во время и после работы в тренировке по велоспорту. Физиологические	2

		основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления. Взаимосвязь подготовки в плавании с другими дисциплинами	
--	--	---	--

Лекции (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Плавание в триатлоне	Физическая подготовка по плаванию в триатлоне (задачи, средства, методы подготовки) Основы СФП (специальная физическая подготовка) по плаванию в триатлоне. Динамика распределения по годам многолетней подготовки.	2
2	Плавание в триатлоне	Структура подготовки и построение тренировочного процесса по плаванию в триатлоне. Программирование и организация тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Различия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.	2

Практические и семинарские занятия (очные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.	Теория и методика плавания	Основные понятия гидростатики и гидродинамики. Биомеханика спортивного плавания. Методы анализа техники плавания. Техника плавания основными способами. Коррекция и совершенствование техники плавания. Основные принципы обучения и особенности их реализации в обучении плаванию. Факторы, определяющие эффективность обучения. Методики обучения плаванию. Классификация средств обучения плаванию, их характеристика. Планирование и организация обучения. Отбор и начало многолетней тренировки.	2
		Основные понятия гидростатики и гидродинамики. Биомеханика спортивного плавания. Методы анализа техники плавания. Техника плавания основными способами. Коррекция и совершенствование техники плавания. Основные принципы обучения и особенности их реализации в обучении плаванию. Факторы, определяющие эффективность обучения. Методики обучения плаванию. Классификация средств обучения плаванию, их характеристика. Планирование и организация обучения. Отбор и начало многолетней тренировки.	2
2.	Плавание в триатлоне	Основы перспективного и годового планирования подготовки по плаванию в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения. Показатели тренированности в плавании, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.	2
		Разработка примерных планов на тренировочное	2

		занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки.	
		Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся триатлоном. Контроль и учёт по плаванию в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения.	2

Практические и семинарские занятия (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Теория и методика плавания	Планирование нагрузки по периодам годичного цикла тренировки на каждый год обучения на этапах начальной и углубленной специализации.	2
2	Плавание в триатлоне	Планирование нагрузки по периодам годичного цикла тренировки на каждый год обучения на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Особенности правил соревнований по плаванию в триатлоне.	Устный опрос	2

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)

Вопросы к экзамену

- Особенности правил соревнований по плаванию в триатлоне.
- Классификация и характеристика основных способов плавания.
- Особенности соревновательной деятельности по плаванию в триатлоне.
- Техника плавания, общая краткая характеристика, методика обучения и тренировки.
- Специфические особенности тренировочного процесса по плаванию.
- Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в плавании.
- Основные принципы построения тренировочного процесса в плавании с учетом требований триатлона.
- Показатели тренированности в плавании, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.
- Восстановление вовремя и после работы в тренировке по плаванию в триатлоне. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
- Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки по плаванию в триатлоне. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования.
- Построение спортивной тренировки женщин в плавании с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
- Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в плавании с учетом специфики триатлона.
- Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, вработывание,

истинное и ложное устойчивое состояние. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления в тренировке по плаванию

14. Общие физиологические закономерности роста и развития организма. Периодизация и гетерохронность развития организма. Сенситивные периоды развития различных двигательных качеств, их учет при построении тренировочного процесса в плавании.

15. Особенности проведения тренировочных занятий в плавании с детьми младшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма детей.

16. Особенности проведения тренировочных занятий в плавании с детьми среднего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

17. Особенности проведения тренировочных занятий в плавании с детьми старшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

18. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях плаванием. Оказание первой помощи.

19. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в плавании с учетом специфики триатлона.

20. Планирование тренировочного процесса по плаванию в системе подготовки в триатлоне. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.

21. Контроль и учёт по плаванию в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения.

22. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии по плаванию.

23. Классификация упражнений и терминология в плавании. Их роль в тренировочной работе.

24. Особенности физической подготовки в плавании: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

25. Особенности технической подготовки в плавании: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

26. Особенности психологической подготовки в плавании: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

27. Интеллектуальная подготовка в плавании: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

28. Интегральная подготовка в плавании: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

29. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) по плаванию в системе подготовки в триатлоне: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.

30. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) по плаванию в системе подготовки в триатлоне: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.

31. Структура годичного цикла тренировки в триатлоне для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.

32. Подготовительный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

33. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

34. Переходный период годичного тренировочного цикла в триатлоне:

направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

35. Построение тренировочного процесса по плаванию на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям в триатлоне.

36. Структура и содержание отдельного занятия по плаванию. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

37. Многолетняя подготовка спортсменов по плаванию в триатлоне: этапы, типичные задачи, основные средства и методы.

38. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в плавании с учетом специфики триатлона. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.

39. Технические средства и инвентарь, используемые в плавании для повышения эффективности тренировочного процесса. Применение тренажерных устройств в технической и физической подготовке, требования к их использованию для развития двигательных качеств в плавании с учетом специфики триатлона.

40. Современные тенденции изменения правил соревнований по плаванию в триатлоне и их влияние на развитие вида спорта.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник /под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2014. – 320 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте /Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. /М.А. Годик, – М: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

4. Гузман, Р.А. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р.А. Гузман. – Минск: Попурри, 2013. – 500 с.

5. Кравцов, А.М. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях /А.М. Кравцов. – М.: Дивизион, 2010. – 88 с.

6. Лафлин, Т. Полное погружение: как плавать лучше, быстрее и легче пер. с англ. /под ред. М.С. Буслаева. – М.: «Манн, Иванов и Фарбер», 2011. – 208 с.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 256 с.

8. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пос. для ин-тов физ. культуры. /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 234 с.

9. Таормина, Ш.Г. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлонистов / Ш.Г. Таормина, М.Г. Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 176 с.

Дополнительная литература

1. Солопов, И.Н. Функциональная подготовка спортсменов / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. – 263 с.

2. Д. Сало, С. Риуолд. Совершенная подготовка для плавания / Дэйв Сало, Скотт Риуолд; [перевод с англ. И.Ю. Марченко]. - Москва: Евро-Менеджмент, 2015. - 268 с.

3. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Под ред. М.Буслаева. – М.:Изд-во «Манн, Иванов и Фарбер», 2012. – 232с.

4. Люсерио Б. Плавание : 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио ; [пер. с англ. Т. Платоновой]. – М. : Эксмо, 2011. – 280 с.

5. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Пол Ньюсом, Адам Янг; пер. с англ. Дианы Айше ; под. ред. Сергея Ленивкина. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 400 с.

2.3.12 ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Велосипедный спорт		26	16	6	10	4	4	2	экзамен
1.1	Теория и методика велосипедного спорта	6	2	4	2	2			
1.2	Велогонка в триатлоне	10	4	6	2	2	2		

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (аудиторные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1.	Теория и методика велосипедного спорта	Основы техники и методики обучения. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в велоспорте. Особенности построения тренировочного процесса в велосипедном спорте. Задачи на разных этапах подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Возрастная зона высших спортивных достижений в велосипедном спорте. Классификация упражнений и терминология в велоспорте. Их роль в тренировочной работе.	2
1.2	Велогонка в триатлоне (<i>Особенности тренировочного процесса по велоспорту в триатлоне</i>)	Характеристика велосипедного спорта в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения на этапах начальной и углубленной специализации: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Допустимые показатели общего объема циклической нагрузки. Нормы соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки.	2
		Планирование подготовки по велосипедному спорту в триатлоне на этапах многолетнего процесса подготовки. Особенности построения годичного цикла спортивной подготовки. Взаимосвязь и распределение тренировочных нагрузок во времени. Восстановление во время и после работы в тренировке по велоспорту. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления. Взаимосвязь велосипедной подготовки с другими дисциплинами	2

Лекции (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.2.	Велогонка в триатлоне	Физическая подготовка по велоспорту в триатлоне (задачи, средства, методы подготовки) Основы СФП (специальная физическая подготовка) по велоспорту в триатлоне. Динамика распределения по годам многолетней подготовки.	2
		Структура подготовки и построение тренировочного процесса по велоспорту в триатлоне. Программирование и организация тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Различия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.	2

Практические и семинарские занятия (очные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1.	Теория и методика велосипедного спорта	Основные принципы построения тренировочного процесса в велоспорте. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в велоспорте. Направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклических средств, количество соревнований на разных этапах подготовки в велоспорте. Содержание теоретических занятий в велоспорте. Возрастные границы занимающихся на разных этапах многолетней подготовки в велоспорте, условия перевода на следующий этап. Особенности проведения занятий с юношами и девушками в велоспорте. Объем тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки в велоспорте. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в велоспорте.	3
		Основные причины возникновения травм в велоспорте. Меры их предупреждения. Регулярная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям низкой температуры, ветра, влажности. Качественная подготовка мест занятий. Качественная подготовка велосипедного инвентаря, своевременное устранение неисправностей.	1
1.2.	Велогонка в триатлоне	Основы перспективного и годового планирования подготовки по велоспорту в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения. Показатели тренированности в велоспорте, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.	2
		Разработка примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки.	2
		Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся триатлоном. Контроль и учёт по велоспорту в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология	2

		проведения.	
--	--	-------------	--

Практические и семинарские занятия (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1.	Теория и методика велосипедного спорта	Планирование нагрузки по периодам годичного цикла тренировки на каждый год обучения на этапах начальной и углубленной специализации.	2
1.2.	Велогонка в триатлоне	Планирование нагрузки по периодам годичного цикла тренировки на каждый год обучения на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1.	Особенности правил соревнований по велоспорту в триатлоне.	Устный опрос	2

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)

Вопросы к экзамену

1. Классификация и характеристика дисциплин велоспорта.
2. Особенности соревновательной деятельности по велоспорту в триатлоне.
3. Техника велоспорта, общая краткая характеристика, методика обучения и тренировки.
4. Специфические особенности тренировочного процесса по велоспорту.
5. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в велоспорте.
6. Основные принципы построения тренировочного процесса в велоспорте с учетом требований триатлона.
7. Показатели тренированности в велоспорте, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.
8. Восстановление вовремя и после работы в тренировке по велоспорту в триатлоне. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
9. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки по велоспорту в триатлоне. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования.
10. Построение спортивной тренировки женщин в велоспорте с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
11. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в велоспорте с учетом специфики триатлона.
12. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления в тренировке по велоспорту.
13. Общие физиологические закономерности роста и развития организма. Периодизация и гетерохронность развития организма. Сенситивные периоды развития различных двигательных качеств, их учет при построении тренировочного процесса в велоспорте.
14. Особенности проведения тренировочных занятий в велоспорте с детьми младшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма детей.
15. Особенности проведения тренировочных занятий в велоспорте с детьми среднего

школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

16. Особенности проведения тренировочных занятий в велоспорте с детьми старшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

17. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях велоспортом. Оказание первой помощи.

18. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в велоспорте с учетом специфики триатлона.

19. Планирование тренировочного процесса по велоспорту в системе подготовки в триатлоне. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.

20. Контроль и учёт по велоспорту в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения.

21. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии по велоспорту.

22. Классификация упражнений и терминология в велоспорте. Их роль в тренировочной работе.

23. Особенности физической подготовки в велоспорте: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

24. Особенности технической подготовки в велоспорте: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

25. Особенности психологической подготовки в велоспорте: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

26. Интеллектуальная подготовка в велоспорте: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

27. Интегральная подготовка в триатлоне: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

28. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) по велоспорту в системе подготовки в триатлоне: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.

29. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) по велоспорту в системе подготовки в триатлоне: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.

30. Структура годового цикла тренировки в триатлоне для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.

31. Подготовительный период годового тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

32. Соревновательный период годового тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

33. Переходный период годового тренировочного цикла в триатлоне: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

34. Построение тренировочного процесса по велоспорту на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям в триатлоне.

35. Структура и содержание отдельного занятия по велоспорту. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

36. Многолетняя подготовка спортсменов по велоспорту в триатлоне: этапы, типичные задачи, основные средства и методы.

37. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в велоспорте с учетом специфики триатлона. Пути решения в современных условиях вопросов

развития массового детского спорта.

38. Технические средства и инвентарь, используемые в велоспорте для повышения эффективности тренировочного процесса. Применение тренажерных устройств в технической и физической подготовке, требования к их использованию для развития двигательных качеств в велоспорте с учетом специфики триатлона.

39. Современные тенденции изменения правил соревнований по велоспорту в триатлоне и их влияние на развитие вида спорта.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Архипов Е.М. Велосипедный спорт / Е.М. Архипов, А.В. Седов – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.

2. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. – Москва: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2013. – 226 с.

3. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ермаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.

4. Зима А.Г. Медико-биологические особенности велосипедного спорта: учебное пособие / А.Г. Зима. – Алма-Ата: КГИФК, 1988. – 104 с.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340с.

6. Таламанов А.А. Основы тренировки юношей и юниоров в спринтерской гонке на треке. – М.: Советский спорт, 1991. – 40 с.

7. Шукаев В.П. Методика обучения в велосипедном спорте / В.П. Шукаев, А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 72с.

8. Приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон» от 30 августа 2013 года N 689 / Электронный ресурс // URL:<http://kfis.spb.ru/media/acts>

Дополнительная литература

1. Боген М.М. О принципе единства общей и специальной подготовки в спортивной тренировке и его реализации для воспитания специальной выносливости на этапе высшего спортивного мастерства / М.М. Боген, Г.М. Ибрагимов, С.А. Сорокин // Детский тренер. – 2011. – № 3. – С 82- 103.

2. Леонтьев А.А. Подбор велосипеда и правильная посадка велосипедиста: Методические рекомендации / А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 15 с.

3. Леонтьев А.А. Спортивная тренировка велосипедистов в условиях среднегорья: Методические рекомендации / А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 16 с.

4. Планирование тренировочной нагрузки начинающих велосипедистов / А.А. Кузнецов // ТПФК. – 2006, № 10. – С. 34-35.

5. Полищук Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 343с.

6. Стромов А.П. Подготовка спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке: учебно-методическое пособие / А.П. Стромов. – Омск: СибГУФК, 2008. – 100 с.

7. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера // Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2006. – 494с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

9. Шукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пос. для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. – Смоленск: СГИФК, 1996. – 179 с.

2.3.13 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использован ием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Легкая атлетика		26	16	6	10	4	4	2	экзамен
1.1	Теория и методика легкой атлетики (бег)	10	6	2	4	2	2		
1.2	Беговая подготовка в триатлоне	16	10	4	6	2	2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (аудиторные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Теория и методика легкой атлетики (бег)	Основы техники бега и методика обучения. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в беге на выносливость. Особенности построения тренировочного процесса в беге на длинные дистанции. Задачи на разных этапах подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Возрастная зона высших спортивных достижений в беге на длинные дистанции. Классификация упражнений и терминология в легкой атлетике. Их роль в тренировочной работе.	2
1.2	Беговая подготовка в триатлоне	Характеристика бега в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки в беге на длинные дистанции на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения на этапах начальной и углубленной специализации: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Допустимые показатели общего объема циклической нагрузки. Нормы соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки.	2
		Планирование подготовки в беге в триатлоне на этапах многолетнего процесса подготовки. Особенности построения годичного цикла спортивной подготовки. Взаимосвязь и распределение тренировочных нагрузок во времени. Восстановление во время и после работы в тренировке по бегу на длинные дистанции. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления в беге на длинные дистанции. Взаимосвязь беговой подготовки с другими	2

	дисциплинами	
--	--------------	--

Лекции (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.2	Беговая подготовка в триатлоне	Физическая подготовка в беге на длинные дистанции в триатлоне (задачи, средства, методы подготовки) Основы СФП (специальная физическая подготовка) в беге на длинные дистанции в триатлоне. Динамика распределения по годам многолетней подготовки.	2
		Структура подготовки и построение тренировочного процесса в беге на длинные дистанции с учетом особенностей триатлона. Программирование и организация тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Различия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.	2

Практические и семинарские занятия (очные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Теория и методика легкой атлетики (бег)	Основные принципы построения тренировочного процесса в беге на длинные дистанции. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в беге на длинные дистанции. Направленность тренировочных занятий, примерные показатели объема тренировочной работы, количество соревнований на разных этапах подготовки в беге на длинные дистанции. Содержание теоретических занятий в беге на длинные дистанции. Возрастные границы занимающихся на разных этапах многолетней подготовки в беге на длинные дистанции, условия перевода на следующий этап. Особенности проведения занятий с юношами и девушками. Объем тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки в беге на длинные дистанции. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в беге на длинные дистанции.	2
		Основные причины возникновения травм в беге на длинные дистанции. Меры их предупреждения. Регулярная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям низкой температуры, ветра, влажности. Качественная подготовка мест занятий.	2
1.2	Беговая подготовка в триатлоне	Основы перспективного и годового планирования подготовки в беге на длинные дистанции в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения. Показатели тренированности в беге на длинные дистанции, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.	2
		Разработка примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки.	2
		Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки в беге на	2

		длинные дистанции для различного контингента занимающихся триатлоном. Контроль и учёт в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения.	
--	--	---	--

Практические и семинарские занятия (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1.	Теория и методика легкой атлетики (бег)	Планирование нагрузки в беге на длинные дистанции по периодам годового цикла тренировки на каждый год обучения на этапах начальной и углубленной специализации.	2
1.2.	Беговая подготовка в триатлоне	Планирование нагрузки в беге на длинные дистанции по периодам годового цикла тренировки на каждый год обучения на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Особенности правил соревнований по бегу в триатлоне.	Устный опрос	2

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)

Вопросы к экзамену

- Особенности правил соревнований по бегу в триатлоне.
- Классификация и характеристика дистанций в беге в триатлоне.
- Особенности соревновательной деятельности по бегу в триатлоне.
- Техника бега на длинные дистанции, общая краткая характеристика, методика обучения и тренировки.
- Специфические особенности тренировочного процесса по бегу на длинные дистанции.
- Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в велоспорте.
- Основные принципы построения тренировочного процесса в беге на длинные дистанции с учетом требований триатлона.
- Показатели тренированности в беге на длинные дистанции, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.
- Восстановление во время и после работы в беге на длинные дистанции в триатлоне. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
- Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в беге на длинные дистанции. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования.
- Построение спортивной тренировки женщин в беге на длинные дистанции с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
- Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в беге на длинные дистанции.
- Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления в беге на длинные дистанции.
- Общие физиологические закономерности роста и развития организма.

Периодизация и гетерохронность развития организма. Сенситивные периоды развития различных двигательных качеств, их учет при построении тренировочного процесса в беге на длинные дистанции.

15. Особенности проведения тренировочных занятий в беге на длинные дистанции с детьми младшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма детей.

16. Особенности проведения тренировочных занятий в беге на длинные дистанции с детьми среднего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

17. Особенности проведения тренировочных занятий в беге на длинные дистанции с детьми старшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

18. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях бегом на длинные дистанции. Оказание первой помощи.

19. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в беге на длинные дистанции с учетом специфики триатлона.

20. Планирование тренировочного процесса в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.

21. Контроль и учёт в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения.

22. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в беге на длинные дистанции.

23. Классификация упражнений и терминология в беге на длинные дистанции. Их роль в тренировочной работе.

24. Особенности физической подготовки в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

25. Особенности технической подготовки в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

26. Особенности психологической подготовки в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

27. Интеллектуальная подготовка в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

28. Интегральная подготовка в триатлоне: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

29. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.

30. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.

31. Структура годичного цикла тренировки в триатлоне для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.

32. Подготовительный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

33. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

34. Переходный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

35. Построение тренировочного процесса в беге на длинные дистанции на этапе

непосредственной подготовки к соревнованиям в триатлоне.

36. Структура и содержание отдельного занятия по бегу на длинные дистанции. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

37. Многолетняя подготовка спортсменов в беге на длинные дистанции в триатлоне: этапы, типичные задачи, основные средства и методы.

38. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в беге на длинные дистанции с учетом специфики триатлона. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.

39. Технические средства и инвентарь, используемые в беге на длинные дистанции для повышения эффективности тренировочного процесса. Применение тренажерных устройств в технической и физической подготовке, требования к их использованию для развития двигательных качеств в беге на длинные дистанции с учетом специфики триатлона.

40. Современные тенденции изменения правил соревнований по бегу в триатлоне и их влияние на развитие вида спорта.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Водлозеров В. Е. Триатлон : [учебное пособие для высших учебных заведений] / В. Е. Водлозеров. – Харьков : НАТА, 2012. – 2. 212 с.

2. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2008. – 464 с. : ил.

3. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.

4. Правила соревнований по триатлону : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://triathlonmasters.ru/rules.htm>.

5. Приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон» от 30 августа 2013 года N 689 / Электронный ресурс // URL:<http://kfis.spb.ru/media/acts>

6. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.

Дополнительная литература

1. Бернхард Г. 13-недельный план подготовки к «железной» дистанции [Электронный ресурс] / Г. Бернхард; пер. А. Адельфинский. – 2009. – Режим доступа : http://triathlonmasters.ru/training_13to13.htm.

2. Водлозеров В.Е. Дистанции в виде спорта триатлон / В. Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник : 3. [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 33–37.

3. Дагард М. Триатлон – начинаем подготовку [Электронный ресурс] / М. Дагард ; пер. Е. Панов. – 2007. – Режим доступа: 4. http://triathlonmasters.ru/training_GettingStarted.htm.

4. Дрюков В.А. Система построения четырехлетних циклов подготовки спортсменов высокого класса к Олимпийским играм (на материале современного пятиборья) : дис. д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 / В. А. Дрюков // Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. – К., 2002. – 410 с.

5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности / Н. В. Зимкин // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту : 1984. – С. 73–76.

Модуль 2. Зимний триатлон

2.3.11 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Аудиторные занятия, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Легкая атлетика		26	16	6	10	4	4	2	экзамен
1.1	Теория и методика легкой атлетики (бег)	10	6	2	4	2	2		
1.2	Беговая подготовка в триатлоне	16	10	4	6	2	2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (аудиторные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Теория и методика легкой атлетики (бег)	Основы техники бега и методика обучения. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в беге на выносливость. Особенности построения тренировочного процесса в беге на длинные дистанции. Задачи на разных этапах подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Возрастная зона высших спортивных достижений в беге на длинные дистанции. Классификация упражнений и терминология в легкой атлетике. Их роль в тренировочной работе.	2
1.2	Беговая подготовка в триатлоне	Характеристика бега в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки в беге на длинные дистанции на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения на этапах начальной и углубленной специализации: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Допустимые показатели общего объема циклической нагрузки. Нормы соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки.	2
		Планирование подготовки в беге в триатлоне на этапах многолетнего процесса подготовки. Особенности построения годичного цикла спортивной подготовки. Взаимосвязь и распределение тренировочных нагрузок во времени. Восстановление во время и после работы в тренировке по бегу на длинные дистанции. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления в беге на длинные дистанции. Взаимосвязь беговой подготовки с другими дисциплинами	2

Лекции (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.2	Беговая подготовка в триатлоне	Физическая подготовка в беге на длинные дистанции в триатлоне (задачи, средства, методы подготовки) Основы СФП (специальная физическая подготовка) в беге на длинные дистанции в триатлоне. Динамика распределения по годам многолетней подготовки.	2
		Структура подготовки и построение тренировочного процесса в беге на длинные дистанции с учетом особенностей триатлона. Программирование и организация тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Различия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.	2

Практические и семинарские занятия (очные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Теория и методика легкой атлетики (бег)	Основные принципы построения тренировочного процесса в беге на длинные дистанции. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в беге на длинные дистанции. Направленность тренировочных занятий, примерные показатели объема тренировочной работы, количество соревнований на разных этапах подготовки в беге на длинные дистанции. Содержание теоретических занятий в беге на длинные дистанции. Возрастные границы занимающихся на разных этапах многолетней подготовки в беге на длинные дистанции, условия перевода на следующий этап. Особенности проведения занятий с юношами и девушками. Объем тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки в беге на длинные дистанции. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в беге на длинные дистанции.	2
		Основные причины возникновения травм в беге на длинные дистанции. Меры их предупреждения. Регулярная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям низкой температуры, ветра, влажности. Качественная подготовка мест занятий.	2
1.2	Беговая подготовка в триатлоне	Основы перспективного и годового планирования подготовки в беге на длинные дистанции в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения. Показатели тренированности в беге на длинные дистанции, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.	2
		Разработка примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки.	2
		Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки в беге на длинные дистанции для различного контингента занимающихся триатлоном. Контроль и учёт в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения.	2

Практические и семинарские занятия (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1.	Теория и методика легкой атлетики (бег)	Планирование нагрузки в беге на длинные дистанции по периодам годовичного цикла тренировки на каждый год обучения на этапах начальной и углубленной специализации.	2
1.2.	Беговая подготовка в триатлоне	Планирование нагрузки в беге на длинные дистанции по периодам годовичного цикла тренировки на каждый год обучения на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Особенности правил соревнований по бегу в триатлоне.	Устный опрос	2

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)**Вопросы к экзамену**

- Особенности правил соревнований по бегу в триатлоне.
- Классификация и характеристика дистанций в беге в триатлоне.
- Особенности соревновательной деятельности по бегу в триатлоне.
- Техника бега на длинные дистанции, общая краткая характеристика, методика обучения и тренировки.
- Специфические особенности тренировочного процесса по бегу на длинные дистанции.
- Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в велоспорте.
- Основные принципы построения тренировочного процесса в беге на длинные дистанции с учетом требований триатлона.
- Показатели тренированности в беге на длинные дистанции, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.
- Восстановление во время и после работы в беге на длинные дистанции в триатлоне. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
- Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в беге на длинные дистанции. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования.
- Построение спортивной тренировки женщин в беге на длинные дистанции с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
- Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в беге на длинные дистанции.
- Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления в беге на длинные дистанции.
- Общие физиологические закономерности роста и развития организма. Периодизация и гетерохронность развития организма. Сенситивные периоды развития различных двигательных качеств, их учет при построении тренировочного процесса в беге на длинные дистанции.
- Особенности проведения тренировочных занятий в беге на длинные дистанции с

детьми младшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма детей.

16. Особенности проведения тренировочных занятий в беге на длинные дистанции с детьми среднего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

17. Особенности проведения тренировочных занятий в беге на длинные дистанции с детьми старшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

18. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях бегом на длинные дистанции. Оказание первой помощи.

19. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в беге на длинные дистанции с учетом специфики триатлона.

20. Планирование тренировочного процесса в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.

21. Контроль и учёт в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения.

22. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в беге на длинные дистанции.

23. Классификация упражнений и терминология в беге на длинные дистанции. Их роль в тренировочной работе.

24. Особенности физической подготовки в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

25. Особенности технической подготовки в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

26. Особенности психологической подготовки в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

27. Интеллектуальная подготовка в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

28. Интегральная подготовка в триатлоне: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

29. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.

30. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.

31. Структура годового цикла тренировки в триатлоне для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.

32. Подготовительный период годового тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

33. Соревновательный период годового тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

34. Переходный период годового тренировочного цикла в триатлоне: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

35. Построение тренировочного процесса в беге на длинные дистанции на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям в триатлоне.

36. Структура и содержание отдельного занятия по бегу на длинные дистанции. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

37. Многолетняя подготовка спортсменов в беге на длинные дистанции в триатлоне:

этапы, типичные задачи, основные средства и методы.

38. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в беге на длинные дистанции с учетом специфики триатлона. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.

39. Технические средства и инвентарь, используемые в беге на длинные дистанции для повышения эффективности тренировочного процесса. Применение тренажерных устройств в технической и физической подготовке, требования к их использованию для развития двигательных качеств в беге на длинные дистанции с учетом специфики триатлона.

40. Современные тенденции изменения правил соревнований по бегу в триатлоне и их влияние на развитие вида спорта.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Водлозеров В. Е. Триатлон : [учебное пособие для высших учебных заведений] / В. Е. Водлозеров. – Харьков : НАТА, 2012. – 2. 212 с.

2. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2008. – 464 с. : ил.

3. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.

4. Правила соревнований по триатлону : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://triathlonmasters.ru/rules.htm>.

5. Приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон» от 30 августа 2013 года N 689 / Электронный ресурс // URL:<http://kfis.spb.ru/media/acts>

6. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.

Дополнительная литература

1. Бернхард Г. 13-недельный план подготовки к «железной» дистанции [Электронный ресурс] / Г. Бернхард; пер. А. Адельфинский. – 2009. – Режим доступа : http://triathlonmasters.ru/training_13to13.htm.

2. Водлозеров В.Е. Дистанции в виде спорта триатлон / В. Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник : 3. [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 33–37.

3. Дагард М. Триатлон – начинаем подготовку [Электронный ресурс] / М. Дагард ; пер. Е. Панов. – 2007. – Режим доступа: 4. http://triathlonmasters.ru/training_GettingStarted.htm.

4. Дрюков В.А. Система построения четырехлетних циклов подготовки спортсменов высокого класса к Олимпийским играм (на материале современного пятиборья) : дис. д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 / В. А. Дрюков // Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. – К., 2002. – 410 с.

5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности / Н. В. Зимкин // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту : 1984. – С. 73–76.

2.3.12 ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоем Аудио рные	В том числе	Занятия с использован ием ДОТ и ЭО	СРС, ч	Форма контроля
---	-------------------	-----------------------------------	----------------	---	-----------	-------------------

				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Велосипедный спорт		26	16	6	10	4	4	2	экзамен
1.1	Теория и методика велосипедного спорта	6	2	4	2	2			
1.2	Велогонка в триатлоне	10	4	6	2	2	2		

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (аудиторные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1.	Теория и методика велосипедного спорта	Основы техники и методики обучения. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в велоспорте. Особенности построения тренировочного процесса в велосипедном спорте. Задачи на разных этапах подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Возрастная зона высших спортивных достижений в велосипедном спорте. Классификация упражнений и терминология в велоспорте. Их роль в тренировочной работе.	2
1.2	Велогонка в триатлоне (<i>Особенности тренировочного процесса по велоспорту в триатлоне</i>)	Характеристика велосипедного спорта в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения на этапах начальной и углубленной специализации: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Допустимые показатели общего объема циклической нагрузки. Нормы соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки.	2
		Планирование подготовки по велосипедному спорту в триатлоне на этапах многолетнего процесса подготовки. Особенности построения годичного цикла спортивной подготовки. Взаимосвязь и распределение тренировочных нагрузок во времени. Восстановление во время и после работы в тренировке по велоспорту. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления. Взаимосвязь велоподготовки с другими дисциплинами	2

Лекции (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.2.	Велогонка в триатлоне	Физическая подготовка по велоспорту в триатлоне (задачи, средства, методы подготовки) Основы СФП (специальная физическая подготовка) по велоспорту в триатлоне. Динамика распределения по годам	2

		многолетней подготовки.	
		Структура подготовки и построение тренировочного процесса по велоспорту в триатлоне. Программирование и организация тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Различия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.	2

Практические и семинарские занятия (очные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1.	Теория и методика велосипедного спорта	Основные принципы построения тренировочного процесса в велоспорте. Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в велоспорте. Направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклических средств, количество соревнований на разных этапах подготовки в велоспорте. Содержание теоретических занятий в велоспорте. Возрастные границы занимающихся на разных этапах многолетней подготовки в велоспорте, условия перевода на следующий этап. Особенности проведения занятий с юношами и девушками в велоспорте. Объем тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки в велоспорте. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в велоспорте.	3
		Основные причины возникновения травм в велоспорте. Меры их предупреждения. Регулярная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям низкой температуры, ветра, влажности. Качественная подготовка мест занятий. Качественная подготовка велосипедного инвентаря, своевременное устранение неисправностей.	1
1.2.	Велогонка в триатлоне	Основы перспективного и годового планирования подготовки по велоспорту в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения. Показатели тренированности в велоспорте, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.	2
		Разработка примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки.	2
		Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся триатлоном. Контроль и учёт по велоспорту в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения.	2

Практические и семинарские занятия (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1.	Теория и методика велосипедного спорта	Планирование нагрузки по периодам годичного цикла тренировки на каждый год обучения на этапах начальной и углубленной специализации.	2
1.2.	Велогонка в триатлоне	Планирование нагрузки по периодам годичного цикла	2

		тренировки на каждый год обучения на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства	
--	--	--	--

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1.	Особенности правил соревнований по велоспорту в триатлоне.	Устный опрос	2

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)

Вопросы к экзамену

1. Классификация и характеристика дисциплин велоспорта.
2. Особенности соревновательной деятельности по велоспорту в триатлоне.
3. Техника велоспорта, общая краткая характеристика, методика обучения и тренировки.
4. Специфические особенности тренировочного процесса по велоспорту.
5. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в велоспорте.
6. Основные принципы построения тренировочного процесса в велоспорте с учетом требований триатлона.
7. Показатели тренированности в велоспорте, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.
8. Восстановление вовремя и после работы в тренировке по велоспорту в триатлоне. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
9. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки по велоспорту в триатлоне. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования.
10. Построение спортивной тренировки женщин в велоспорте с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
11. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в велоспорте с учетом специфики триатлона.
12. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления в тренировке по велоспорту.
13. Общие физиологические закономерности роста и развития организма. Периодизация и гетерохронность развития организма. Сенситивные периоды развития различных двигательных качеств, их учет при построении тренировочного процесса в велоспорте.
14. Особенности проведения тренировочных занятий в велоспорте с детьми младшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма детей.
15. Особенности проведения тренировочных занятий в велоспорте с детьми среднего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.
16. Особенности проведения тренировочных занятий в велоспорте с детьми старшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.
17. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях велоспортом. Оказание первой помощи.

18. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в велоспорте с учетом специфики триатлона.

19. Планирование тренировочного процесса по велоспорту в системе подготовки в триатлоне. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.

20. Контроль и учёт по велоспорту в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения.

21. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии по велоспорту.

22. Классификация упражнений и терминология в велоспорте. Их роль в тренировочной работе.

23. Особенности физической подготовки в велоспорте: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

24. Особенности технической подготовки в велоспорте: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

25. Особенности психологической подготовки в велоспорте: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

26. Интеллектуальная подготовка в велоспорте: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

27. Интегральная подготовка в триатлоне: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

28. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) по велоспорту в системе подготовки в триатлоне: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.

29. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) по велоспорту в системе подготовки в триатлоне: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.

30. Структура годичного цикла тренировки в триатлоне для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.

31. Подготовительный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

32. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

33. Переходный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

34. Построение тренировочного процесса по велоспорту на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям в триатлоне.

35. Структура и содержание отдельного занятия по велоспорту. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

36. Многолетняя подготовка спортсменов по велоспорту в триатлоне: этапы, типичные задачи, основные средства и методы.

37. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в велоспорте с учетом специфики триатлона. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.

38. Технические средства и инвентарь, используемые в велоспорте для повышения эффективности тренировочного процесса. Применение тренажерных устройств в технической и физической подготовке, требования к их использованию для развития двигательных качеств в велоспорте с учетом специфики триатлона.

39. Современные тенденции изменения правил соревнований по велоспорту в триатлоне и их влияние на развитие вида спорта.

Основная литература

1. Архипов Е.М. Велосипедный спорт / Е.М. Архипов, А.В Седов – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.
2. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. – Москва: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2013. – 226 с.
3. Ердаков С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ердаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
4. Зима А.Г. Медико-биологические особенности велосипедного спорта: учебное пособие / А.Г. Зима. – Алма-Ата: КГИФК, 1988. – 104 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340с.
6. Таламанов А.А. Основы тренировки юношей и юниоров в спринтерской гонке на треке. – М.: Советский спорт, 1991. – 40 с.
7. Шукаев В.П. Методика обучения в велосипедном спорте / В.П. Шукаев, А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 72с.
8. Приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон» от 30 августа 2013 года N 689 / Электронный ресурс // URL:<http://kfis.spb.ru/media/acts>

Дополнительная литература

1. Боген М.М. О принципе единства общей и специальной подготовки в спортивной тренировке и его реализация для воспитания специальной выносливости на этапе высшего спортивного мастерства / М.М. Боген, Г.М. Ибрагимов, С.А. Сорокин // Детский тренер. – 2011. – № 3. – С 82- 103.
2. Леонтьев А.А. Подбор велосипеда и правильная посадка велосипедиста: Методические рекомендации / А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 15 с.
3. Леонтьев А.А. Спортивная тренировка велосипедистов в условиях среднегорья: Методические рекомендации / А.А. Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 16 с.
4. Планирование тренировочной нагрузки начинающих велосипедистов / А.А. Кузнецов // ТПФК. – 2006, № 10. – С. 34-35.
5. Полищук Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 343с.
6. Стромов А.П. Подготовка спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке: учебно-методическое пособие / А.П. Стромов. – Омск: СибГУФК, 2008. – 100 с.
7. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера // Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2006. – 494с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
9. Шукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пос. для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. – Смоленск: СГИФК, 1996. – 179 с.

2.3.13 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоем	Аудиторные	В том числе	Занятия с использованием ДОТ и ЭО	СРС, ч	Форма контроля

				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Лыжный спорт		26	16	6	10	4	4	2	экзамен
1.1	Теория и методика лыжного спорта	10	6	2	4	2	2		
1.2	Лыжные гонки в триатлоне	16	10	4	6	2	2		

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (аудиторные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Теория и методика лыжного спорта	Основы техники лыжных ходов и методика обучения. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в лыжных гонках. Особенности построения тренировочного процесса в лыжных гонках. Задачи на разных этапах подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Возрастная зона высших спортивных достижений в лыжных гонках. Классификация упражнений и терминология в лыжных гонках. Их роль в тренировочной работе.	2
1.2	Лыжные гонки в триатлоне	Характеристика лыжных гонок в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки в лыжных гонках на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения на этапах начальной и углубленной специализации: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Допустимые показатели общего объема циклической нагрузки. Нормы соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки.	2
		Планирование подготовки в лыжных гонках в триатлоне на этапах многолетнего процесса подготовки. Особенности построения годичного цикла спортивной подготовки. Взаимосвязь и распределение тренировочных нагрузок во времени. Восстановление во время и после работы в тренировке по лыжной гонке. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления в беге на длинные дистанции.	2

Лекции (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.2	Лыжные гонки в триатлоне	Физическая подготовка в лыжных гонках в триатлоне (задачи, средства, методы подготовки) Основы СФП (специальная физическая подготовка) в лыжных гонках в триатлоне. Динамика распределения по годам	2

		многолетней подготовки.	
		Структура подготовки и построение тренировочного процесса в лыжных гонках с учетом особенностей триатлона. Программирование и организация тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Различия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.	2

Практические и семинарские занятия (очные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Теория и методика лыжного спорта	Основные принципы построения тренировочного процесса в лыжных гонках. Построение тренировочного процесса в лыжных гонках на различных этапах спортивной подготовки. Направленность тренировочных занятий, примерные показатели объема тренировочной работы, количество соревнований на разных этапах подготовки. Содержание теоретических занятий в лыжных гонках. Возрастные границы занимающихся на разных этапах многолетней подготовки в лыжных гонках, условия перевода на следующий этап. Особенности проведения занятий с юношами и девушками в лыжных гонках. Объем тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки в лыжных гонках. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в лыжных гонках.	2
		Основные причины возникновения травм в лыжных гонках. Меры их предупреждения. Регулярная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям низкой температуры, ветра, влажности. Качественная подготовка мест занятий.	2
1.2	Лыжные гонки в триатлоне	Основы перспективного и годового планирования подготовки в лыжных гонках в триатлоне. Преимущественная направленность тренировки на этапе начальной и углубленной специализации. Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения. Показатели тренированности в лыжных гонках, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.	2
		Разработка примерных планов на тренировочное занятие в лыжных гонках, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки.	2
		Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки в лыжных гонках для различного контингента занимающихся триатлоном. Контроль и учёт в лыжных гонках в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения. Взаимосвязь лыжной подготовки с другими дисциплинами	2

Практические и семинарские занятия (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Теория и методика лыжного спорта	Планирование нагрузки в лыжных гонках по периодам годового цикла тренировки на каждый год обучения на этапах начальной и углубленной специализации.	2
1.2	Лыжные гонки в триатлоне	Планирование нагрузки в лыжных гонках по периодам годового цикла тренировки на каждый год обучения на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Особенности правил соревнований по лыжным гонкам в триатлоне.	Устный опрос	2

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)**Вопросы к экзамену**

1. Классификация и характеристика дистанций в беге в триатлоне.
2. Особенности соревновательной деятельности по бегу в триатлоне.
3. Техника бега на длинные дистанции, общая краткая характеристика, методика обучения и тренировки.
4. Специфические особенности тренировочного процесса по бегу на длинные дистанции.
5. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в велоспорте.
6. Основные принципы построения тренировочного процесса в беге на длинные дистанции с учетом требований триатлона.
7. Показатели тренированности в беге на длинные дистанции, их использование в системе подготовки в триатлоне, состояния тренированности и перетренированности.
8. Восстановление во время и после работы в беге на длинные дистанции в триатлоне. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
9. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в беге на длинные дистанции. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования.
10. Построение спортивной тренировки женщин в беге на длинные дистанции с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
11. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в беге на длинные дистанции.
12. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления в беге на длинные дистанции.
13. Общие физиологические закономерности роста и развития организма. Периодизация и гетерохронность развития организма. Сенситивные периоды развития различных двигательных качеств, их учет при построении тренировочного процесса в беге на длинные дистанции.
14. Особенности проведения тренировочных занятий в беге на длинные дистанции с детьми младшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма детей.
15. Особенности проведения тренировочных занятий в беге на длинные дистанции с детьми среднего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических,

физиологических и психологических особенностей занимающихся.

16. Особенности проведения тренировочных занятий в беге на длинные дистанции с детьми старшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

17. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях бегом на длинные дистанции. Оказание первой помощи.

18. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в беге на длинные дистанции с учетом специфики триатлона.

19. Планирование тренировочного процесса в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.

20. Контроль и учёт в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне. Назначение, виды, содержание и технология проведения.

21. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в беге на длинные дистанции.

22. Классификация упражнений и терминология в беге на длинные дистанции. Их роль в тренировочной работе.

23. Особенности физической подготовки в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

24. Особенности технической подготовки в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

25. Особенности психологической подготовки в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

26. Интеллектуальная подготовка в беге на длинные дистанции: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

27. Интегральная подготовка в триатлоне: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

28. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.

29. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) в беге на длинные дистанции в системе подготовки в триатлоне: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.

30. Структура годичного цикла тренировки в триатлоне для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.

31. Подготовительный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

32. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок (на примере велоспорта).

33. Переходный период годичного тренировочного цикла в триатлоне: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.

34. Построение тренировочного процесса в беге на длинные дистанции на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям в триатлоне.

35. Структура и содержание отдельного занятия по бегу на длинные дистанции. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

36. Многолетняя подготовка спортсменов в беге на длинные дистанции в триатлоне: этапы, типичные задачи, основные средства и методы.

37. Организационно-методические основы системы подготовки юных спортсменов в беге на длинные дистанции с учетом специфики триатлона. Пути решения в современных условиях вопросов развития массового детского спорта.

38. Технические средства и инвентарь, используемые в беге на длинные дистанции для повышения эффективности тренировочного процесса. Применение тренажерных устройств в технической и физической подготовке, требования к их использованию для развития двигательных качеств в беге на длинные дистанции с учетом специфики триатлона.

39. Современные тенденции изменения правил соревнований по бегу в триатлоне и их влияние на развитие вида спорта.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Водлозеров В. Е. Триатлон : [учебное пособие для высших учебных заведений] / В. Е. Водлозеров. – Харьков : НАТА, 2012. – 2. 212 с.

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977.

3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.

4. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. – Харьков, 2000.

5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева, - М.: Физкультура и спорт, 1989.

6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

7. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.

8. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.

9. Правила соревнований по триатлону : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://triathlonmasters.ru/rules.htm>.

10. Приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон» от 30 августа 2013 года N 689 / Электронный ресурс // URL:<http://kfis.spb.ru/media/acts>

11. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

Дополнительная литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1988.

3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

4. Дагард М. Триатлон – начинаем подготовку [Электронный ресурс] / М. Дагард ; пер. Е. Панов. – 2007. – Режим доступа: 4. http://triathlonmasters.ru/training_GettingStarted.htm.

5. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности / Н. В. Зимкин // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту : 1984. – С. 73–76.

6. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. - 64 с.

7. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

В отношении соответствия результатов освоения ДПП заявленным целям и планируемым результатам обучения проводится оценка качества освоения программы. Компонентный состав компетенций формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по ДПП, а также в ходе закрепления знаний, полученных в процессе теоретического обучения, и приобретения необходимых профессиональных умений и навыков, опыта практической и самостоятельной работы. Результат обучения - сформированные компетенции.

Успешность освоения ДПП профессиональной переподготовки осуществляется посредством текущего контроля (проверка усвоения учебного материала, осуществляемая на протяжении обучения); промежуточной аттестации (подведение итогов проделанной работы обучающегося). Промежуточная аттестация может также проводиться по результатам текущего контроля.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме:

- проверки и оценки выполненных практических заданий, предусмотренных программой профессиональной переподготовки;
- на основании программ тестирования, позволяющей определить уровень развития профессиональных навыков с учетом действующих нормативных правовых актов;
- проверка теоретических знаний посредством проведения устного опроса и письменного тестирования на семинарских и практических занятиях.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций. Задание для проверки овладения профессиональными компетенциями представляет собой фрагмент профессиональной деятельности. Задание может выполняться в реальной или моделируемой производственной среде.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных тестов и текущих практических работ.

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения материала отдельных дисциплин или вариативных модулей по итогам итогового тестирования, письменного или устного опроса в форме зачета или экзамена. До начала аттестации слушатель должен знать ее цель, количество заданий, форму аттестации и количество времени, отводимое на выполнение заданий.

3.3 Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проекта. Проект представляет собой презентацию и доклад, объемом 5 минут. Содержание работы включает краткий отчет слушателя о применении полученных в ходе обучения знаний в профессиональной

деятельности. Слайды могут содержать подтверждающие деятельность фото- и видеоматериалы, разработанную документацию и т.д.

Защита итоговых аттестационных работ проводится в on-line режиме. Оценивается представленный материал в виде презентации, доклад, ответы на вопросы. Окончательная оценка выставляется членами итоговой аттестационной комиссии коллегиально по шкале:

- неудовлетворительно
- удовлетворительно
- хорошо
- отлично

ТЕМЫ ИТОГОВЫХ АТТЕСТАЦИОННЫХ РАБОТ

1. Особенности подготовки спортсменов-любителей среднего возраста в триатлоне.
2. Восстановительные процедуры для улучшения результата спортсмена триатлониста.
3. Особенности беговой подготовки в триатлоне детей в возрасте 10-11 лет.
4. Особенности плавательной подготовки в триатлоне детей в возрасте 9-10 лет.
5. Планирование тренировочных мезоциклов на этапе начальной подготовки детей в триатлоне.
6. Развитие выносливости в подготовке триатлетов любителей.
7. Методика развития скоростной выносливости у триатлетов в беге на длинные дистанции.
8. Особенности беговой подготовки юных триатлетов.
9. Подготовка любителей бега на марафонские дистанции к первому старту в длинном триатлоне.
10. Влияние тренировки аэробной направленности на показатели специальной выносливости у пловцов стаеров 14-15 лет.
11. Развитие силовых качеств в подготовке триатлетов любителей.
12. Методика специальной физической подготовки триатлетов к длинным дистанциям (ironman).
13. Формирование мотивации к занятиям триатлоном у школьников через уроки физической культурой и внеурочной деятельности.
14. Планирование тренировочных микроциклов в подготовке триатлетов-любителей.
15. Развитие специальной выносливости у спортсменов 16-18 лет, специализирующихся в триатлоне.
16. Внешние факторы влияющие на спортивные результаты в триатлоне.
17. Анализ эффективных методов определения функционального состояния спортсменов в целях повышения локальной мышечной выносливости в триатлоне.
18. Система антидопингового обеспечения в триатлоне.
19. Оптимизация программ восстановления в процессе подготовки спортсменов-любителей в триатлоне.
20. Методы контроля при подготовке спортсменов-любителей в триатлоне.
21. Программа спортивной подготовки по летнему триатлону.
22. Особенности техники плавания в подготовке триатлонистов.
23. Особенности беговой подготовки юных триатлетов.
24. Техническая подготовка триатлетов-любителей.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

4.1 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Реализация программы предполагает наличие:

– учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий;

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);
- технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения практических занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

4.2 Кадровое обеспечение реализации программы

№	Наименование раздела	ФИО преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Педагогика и психология ФКиС	Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна	доктор биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (профессор кафедры педагогики и психологии)
2	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности	Шамсувалеева Эльмира Шамильевна	кандидат биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин)
3	Теория и методика ФКиС	Зотова Фируза Рахматулловна	доктор педагогических наук, профессор	Поволжский ГУФКСиТ (профессор кафедры ТиМ ФК, советник ректора по научной работе)
4	Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера	Ислямов Данир Рамилевич	старший преподаватель	Поволжский ГУФКСиТ (старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин)
5	Динамическая анатомия и спортивная морфология	Миннахметов Рустем Рафикович	кандидат биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин)
6	Физиология	Румянцева	доктор	Поволжский

	человека: общая, возрастная, спортивная	Эльвира Римовна	биологических наук, профессор	ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин, руководитель ЦДО)
7	Врачебный контроль в спорте и профилактика спортивного травматизма	Давлетова Наиля Ханифовна	кандидат медицинских наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин)
8	Биомеханика двигательной деятельности	Мавлиев Фанис Азгатович	кандидат биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин, зав. лабораторией функциональной диагностики)
9	Спортивный отбор в триатлоне	Бутков Дмитрий Алексеевич	Заслуженный тренер России	Главный тренер сборной России по триатлону
10	Цифровые технологии в работе тренера	Василец Александр Александрович	кандидат математических наук	Поволжский ГУФКСиТ (и.о. заведующий кафедры физико-математических дисциплин)
11.1	Плавание (общая теория и методика)	Васильева Ирина Александровна	кандидат педагогических наук	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры ТиМ водных видов спорта)
11.2	Плавание в триатлоне	Бутков Дмитрий Алексеевич	Заслуженный тренер России	Главный тренер сборной России по триатлону
12.1	Велосипедный спорт (общая теория и методика)	Бутков Дмитрий Алексеевич	Заслуженный тренер России	Главный тренер сборной России по триатлону
12.2	Велосипедный спорт в триатлоне	Бутков Дмитрий Алексеевич	Заслуженный тренер России	Главный тренер сборной России по триатлону
13.1	Легкая атлетика (общая теория и методика)	Емельянов Василий Дмитриевич	доцент	Поволжский ГУФКСиТ (старший преподаватель кафедры ТиМ циклических видов спорта)
13.2	Легкая атлетика в триатлоне	Бутков Дмитрий Алексеевич	Заслуженный тренер России	Главный тренер сборной России по триатлону
14.1	Лыжный спорт (общая теория и методика)	Гибадуллин Марат Рустамович	кандидат педагогических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры ТиМ

			спортивный судья всероссийской категории по лыжным гонкам	циклических видов спорта) другое название
14.2	Лыжный спорт в триатлоне	Бутков Дмитрий Алексеевич	Заслуженный тренер России	Главный тренер сборной России по триатлону

5. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

№	ФИО разработчика	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Бутков Дмитрий Алексеевич	Заслуженный тренер России	Главный тренер сборной России по триатлону
2	Румянцева Эльвира Римовна	доктор биологических наук, профессор	Директор института дополнительного образования ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»