

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО «Поволжский
государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»

_____ Р.Т. Бурганов
«__» _____ 2022 г.

ПРОГРАММА

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

Квалификация – тренер по виду спорта (гольф)

Срок обучения: 272 часа

Форма обучения: очная, с использованием дистанционных образовательных технологий

Казань, 2022

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	58
3.1 Форма текущего контроля	58
3.2 Форма промежуточной аттестации	58
3.3 Форма итоговой аттестации	58
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	59
4.1. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	59
4.2 Кадровое обеспечение реализации программы	59
5. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	61

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
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гольф» - Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 386 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гольф"

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) в гольфе, для достижения ими спортивных результатов

Задачи программы обучить слушателей навыкам:

- разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в гольфе;
- владения педагогическими и психологическими приемами, влияющими на эмоциональную сферу спортсмена;
- использования приемов обучения технике спортивного мастерства в гольфе;
- 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

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

Программа обучения ориентирована на подготовку специалистов в области физической культуры, тренеров и инструкторов по спорту, осуществляющих деятельность на различных этапах спортивной подготовки в гольфе, 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 «гольф».
- 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»:

<i>Наименование и назначение программы</i>	<i>Обще трудовые (ОТФ) и (или) трудовые функции (ТФ)</i>	<i>Уровень квалификации</i>
«Тренер в избранном виде спорта. Гольф» Профессиональная переподготовка	Код 05.003. Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью	5
	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся (код А)	

	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки (код В)	5
	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код С)	6
	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код D)	6

1.5 Планируемые результаты обучения и формирование программ дисциплин

Формируемые профессиональные компетенции	Учебные дисциплины
Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм с учетом пола и возраста (ОПК-1)	Динамическая анатомия и спортивная морфология
	Физиологические основы спортивной деятельности
	Биомеханика двигательной деятельности
Способность осуществлять спортивную подготовку с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3)	Педагогика и психология ФКиС
	Теория и методика ФКиС
	Введение в специализацию. Гольф
Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1)	Педагогика и психология ФКиС
Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в гольфе (ПК-8)	Теория и методика ФКиС
	Педагогика и психология ФКиС
	Физиологические основы спортивной деятельности
Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в гольфе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)	Введение в специализацию. Гольф
Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11)	Теория и методика гольфа
	Теория и методика ФКиС
Способность использовать актуальные для гольфа технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13)	Теория и методика гольфа
	Теория и методика ФКиС
	Физиологические основы спортивной деятельности
Осуществлять профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией РФ, законами РФ и нормативными документами органов управления образованием, ФКиС, нормативно-правовыми актами в сфере образования, ФКиС	Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера
	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности

По окончании обучения слушатель

должен знать:

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

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	10	11	12	Итого часов
Форма обучения	Сессия 1, онлайн		Дистанционное обучение					Сессия 2, онлайн	Дистанционное обучение		Сессия 3, очная		
Обучение с использованием ДОТ (семинарские занятия), промежуточная аттестация	12 ч БМ	10 ч БМ	10 ч БМ	10 ч БМ	10 ч БМ			8 ч ДС 12 ч ПА					72
Обучение с использованием ДОТ (лекции)	10 ч БМ	10 ч БМ	10 ч БМ	8 ч БМ				8 ч ДС					46
Очные занятия (лекции)											8 ч ДС		8
Очные занятия (практические)											24 ч ДС	12 ч СТ 4 ч ПА	40
СРС и консультации (в режиме on-line)					14 ч БМ	22 ч БМ	22 ч БМ		20 ч ДС	20 ч ДС			98
Итоговая аттестация (междисциплинарный экзамен)												8 ч Экзамен	8
Итого в неделю	22	20	20	18	24	22	22	28	20	20	32	24	272

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

ДС – дисциплины специализации ДС

СТ – стажировка

ПА – промежуточная аттестация (зачеты, экзамены в режиме онлайн)

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе и цифровой трансформации,
д-р эконом. наук, доц.
_____ А.В. Павлова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе профессиональной переподготовки: «ТРЕНЕР В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА. ГОЛЬФ»
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 использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Общепрофессиональные и специальные дисциплины (базовый модуль)									
1	Педагогика и психология физической культуры и спорта	24				4	8	10	2, экзамен
2	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности	16				2	6	8	сертификация «Антидопинг»
3	Теория и методика физической культуры и спорта	30				10	8	10	2, экзамен
4	Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера	20				4	6	8	2, зачет
5	Динамическая анатомия и спортивная морфология	20				6	6	6	2, зачет
6	Физиологические основы спортивной деятельности	24				4	8	10	2, экзамен

7	Биомеханика двигательной деятельности	18				4	6	6	2, зачет
8	Цифровые технологии в работе тренера	8				4	4		
Итого		160				38	52	58	12
Дисциплины специализации									
9	Введение в специализацию. Гольф	46	16	4	12	4	4	20	2, экзамен
10	Теория и методика гольфа	46	16	4	12	4	4	20	2, экзамен
	Стажировка	12	12		12				
Итого		104	44	8	36	8	8	40	4
Итоговая аттестация (междисциплинарный экзамен)		8							8, Экзамен
ВСЕГО		272	44	8	36	46	60	98	24

Директор Института дополнительного образования, д-р биол. наук, проф. _____ Э.Р. Румянцева

2.3. Рабочие программы учебных разделов

2.3.1 ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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 физической культуры и спорта		24				4	8	10	2, экзамен
1	Педагогика и психология спортивной деятельности	8				2	2	4	
2	Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте	8				2	2	4	
3	Методы воспитания личности в спорте.	6					4	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции с использованием ДОТ

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Педагогика и психология спортивной деятельности	Основные тенденции развития педагогики и психологии спорта в России и за рубежом. Задачи педагогики и психологии спорта. Педагогический опыт и его роль в компетентности спортивного педагога. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности: цель – мотив – способ – результат. Соревновательная деятельность (публичность, значимость для спортсмена, ограниченность числа зачетных попыток, ограниченность времени для принятия решения, вариативность мест проведения соревнований).	2
2	Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте	Типологические свойства и успешность занятий физической культурой и спортом. Эмоции, мотивы, воля. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов. Особенности проявления темперамента в спорте. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности	2

		личности спортсмена. Формирование индивидуального стиля. Психологические особенности тренерской деятельности. Стили общения и руководства спортивным коллективом	
--	--	---	--

Практические и семинарские занятия и использованием ДОТ

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Педагогика и психология спортивной деятельности	Составляющие педагогического опыта: Педагогическая позиция тренера, уровень и характер взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-группа». Результат деятельности. Модель профессиональной компетентности специалиста по виду спорта «Гольф»	2
2	Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте	Психофизиологические свойства личности гольфиста. Память, знания, опыт. Внимание, виды и свойства внимания. Восприятие, уровни и свойства восприятия. Отношение спортсмена к спортивной деятельности. Оптимальное психологическое напряжение и мобилизация. Предстартовая психологическая подготовка. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства. Формирование мотивации спортивной деятельности. Волевые характеристики спортсмена. Лocus контроля в спорте.	2
3	Методы воспитания личности в спорте.	Методики диагностики свойств нервной системы, темперамента, когнитивных процессов, самооценки и психического состояния в спортивно-значимых ситуациях. Методы ауторегуляции (контроль и изменение направленности сознания, контроль и регуляция внешних проявлений эмоций, индивидуальная разминка, преднамеренная регуляция тонуса мышц, идеомоторная тренировка, специальные дыхательные упражнения). Методы гетерорегуляции (фармакологические, музыкотерапия, ароматерапия, воздействие цветом, рефлексотерапия, физические средства (массаж, гидропроцедуры), электрофизиологические методы, внешнее внушение, гипносуггестивные (гипноз, фракционное внушение, «репортаж»)). Стрессоустойчивость в спорте. Общая динамика спортивного стресса. Формирование стрессоустойчивости. Средства и методы регуляции неблагоприятных психических состояний. Ауто- и гетерорегуляция	4

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Конфликты в спорте: разбор примеров, способы решения	опрос, беседа	4

2	Психология спортивной карьеры тренера и спортсмена. Кризисы спортивной карьеры и пути преодоления	опрос, беседа	4
3	Психологический портрет тренера по Гольфу	опрос, беседа	2

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. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. /под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Академия, 2014. – 368 с.
3. 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.
4. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.

Дополнительная литература

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры (Электронный ресурс): учеб. /Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. 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.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 338 с.
4. 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				2	6	8	сертификация «Антидопинг»
1	Медицинские аспекты проблемы допинга	8				2	2	4	
2	Особенности организации антидопинговой работы	8					4	4	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции с использованием ДОТ

№	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.	2

		Профилактическая работа со спортсменами и персоналом спортсмена: · риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; · отсроченный во времени характер большинства из них; несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.	
--	--	--	--

Практические и семинарские занятия с использованием ДОТ

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Лечение нарушения антидопинговых правил без	– анализ примеров запросов на терапевтическое использование; – овладение навыками онлайн проверки лекарственных средств	2
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
3	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 паспорта спортсмена		2
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. Кровная 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 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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 физической культуры и спорта		30				10	8	10	2, экзамен
1	Сущность спорта, его функции и условия. Функционирование в обществе.	2						2	
2	Общая характеристика системы подготовки спортсменов.	6				2	2	2	
3	Основные стороны подготовки спортсменов: содержание и основы методики.	6				2	2	2	
4	Структура спортивной тренировки.	6				2	2	2	
5	Планирование и контроль спортивной тренировки	8				4	2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала
Лекции с использованием ДОТ

№	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.	4

Практические и семинарские занятия с использованием ДОТ

№	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 различные периоды макроцикла.	2

		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.	тестирование	2
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).	тестирование	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.	беседа	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.	беседа	2
5.	Возрастные особенности детей и подростков, требующих учёта в организации тренировочного процесса. Особенности организации СТ в различных учреждениях (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦСП и др.).	беседа	2

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 допинг-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 увеличения 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, сохранения 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 использованием 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				4	6	8	2, зачет
1.1	Правовое регулирование, управленческих, трудовых и социальных отношений в сфере спорта	7				1	2	4	
1.2	Инновационная культура тренера	5				1	2	2	
1.3	Независимая оценка квалификаций тренеров	6				2	2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции с использованием ДОТ

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
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.	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 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 с использованием ДОТ

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Правовое регулирование, управленческих, трудовых и социальных отношений в сфере спорта	Регулирование отношений в профессиональном спорте. Российское законодательство в области физической культуре и спорте.	4
2	Инновационная культура тренера	Условия успешности инновационной деятельности тренера. Этапы развития инновационной культуры тренера. Цепочка создания инновационных ценностей. Формы защиты интеллектуальной собственности.	2

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	Российское законодательство в области физической культуры и спорте. Система стандартов спортивной подготовки. Основные документы федерации триатлона России. Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года	Опрос, беседа	4
2	Условия успешности инновационной деятельности тренера. Этапы развития инновационной культуры тренера.	Анкетирование, опрос	2
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.

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	20				6	6	6	2, зачет
1	Скелет туловища, верхних и нижних конечностей, суставы и связки	6				2	2	2	
2	Мышцы туловища, верхних и нижних конечностей	6				2	2	2	
3	Сердечно-сосудистая система	4				1	1	2	

4	Дыхательная система	2				1	1		
---	---------------------	---	--	--	--	---	---	--	--

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции с использованием ДОТ

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	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 суставных поверхностей, количеству осей вращения.	2
2	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
3	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.	1
4	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	1

Практические и семинарские занятия с использованием ДОТ

№	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 суставных поверхностей, количеству осей вращения.	2
	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. Мышцы, обеспечивающие движение в плечевом, локтевом, тазобедренном и коленном суставах	2
	Сердечно-сосудистая система	Сердце. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Клапанный аппарат сердца, его строение и функции. Артериальная система человека.	1

		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.	
	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	1

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Грудная клетка. Межпозвоночный диск, его строение. Межпозвоночные суставы, связки позвоночника	Опрос, беседа	2
2	Проводящая система сердца. Автоматия сердца	Опрос, беседа	2
3	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 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ 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		
Физиологические основы спортивной деятельности		24				4	8	10	2, экзамен
1	Физиология общая	12				2	4	6	
2	Физиология спорта	10				2	4	4	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала Лекции с использованием ДОТ

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
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. Механизм управления произвольными движениями.	2
2	Физиология спорта	Адаптация к мышечной деятельности. Срочная адаптация. Долговременная адаптация и системный структурный след. Функциональные и структурные изменения в организме в процессе адаптации к мышечной деятельности. Адаптационные резервы – основные понятия. Перекрестная адаптация. Цена адаптации. Физиологическая природа и закономерности развития двигательных (физических) качеств. Силовые качества и факторы, их определяющие. Формы проявления и резервы развития быстроты. Физиологические основы выносливости. Морфофункциональные резервы гибкости. Координация движений и поза.	2

Практические и семинарские занятия с использованием ДОТ

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Физиология общая	<i>Системный принцип регуляции физиологических функций.</i> Строение нервной системы. Принцип работы нервной системы. Рефлекс, рефлекторная дуга. Понятие о нервных центрах.	4

		<i>Физиологический механизм формирования двигательного навыка. Свойства условных рефлексов, необходимых для формирования двигательного навыка в спорте.</i>	
2	Физиология спорта	<i>Функциональные методы исследования и функциональные пробы при оценке работоспособности спортсмена. Сердечнососудистая система. Оценка резервов сердца. Комбинированная проба Летунова. Физическая работоспособность и тренированность. Утомление и восстановление. Экспресс-метод оценки напряжения тренировочного процесса</i>	4

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Регуляция постоянства внутренней среды организма: понятие гомеостаза, основные принципы саморегуляции (регуляция по отклонению, регуляция по возмущению; регуляция по прогнозированию)	опрос, беседа	2
2	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	4
3	Средства, способствующие восстановлению и повышению работоспособности	опрос, беседа	2
4	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
5	Адаптация организма к занятиям гольфом. 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 БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ 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		
Биомеханика двигательной деятельности		18				4	6	6	2, зачет

1	Развитие биомеханики как науки	2						2	
2	Цели и задачи биомеханики в спорте	2				2			
3	Методы и средства биомеханических исследований	4					4		
4	Кинематические и динамические аспекты движений	4				2		2	
5	Закономерности работы мышечного аппарата	4					2	2	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала
Лекции с использованием ДОТ

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Цели и задачи биомеханики в спорте	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
2	Кинематические и динамические характеристики движений	Двигательный аппарат человека, закономерности его работы. 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. Проявление их в различных видах спорта.	2

Практические и семинарские занятия с использованием ДОТ

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Методы и средства биомеханических исследований	Доступные методы и средства биомеханического анализа движения. Анализ положения тела. Режимы работы мышц. Опорные звенья и рабочие звенья. Синергизм при работе мышц. Агонисты и антагонисты при различных видах движений.	4

2	Закономерности работы мышечного аппарата	Расчет центра масс человека. Понятие центра масс тела. Центры масс звеньев тела. Координаты тела.	2
---	--	---	---

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	История развития отечественной биомеханики.	Опрос	2
2	Биомеханика ударных взаимодействий.	Беседа	2
3	Биомеханические аспекты движения в избранном виде спорта.	Опрос	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 измерении 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

2.3.8 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	8				4	4		
1.1	Использование современных спортивных гаджетов					2	2		
1.2	Использование в тренировочном процессе электронных спортивных дневников и электронных приложений					2	2		

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции с использованием ДОТ

№	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, миоэлектростимуляторы, кардиорегистраторы, спортивные часы, фитнес-браслеты, смарт-скакалки, весы с функцией анализа,	2

			«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	Использование в тренировочном процессе электронных спортивных дневников и электронных приложений	в и	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 с использованием ДОТ

№	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.

2.3.9 ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ. ГОЛЬФ

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		
Введение в специализацию. Гольф		46	16	4	12	4	4	20	2, экзамен
1	Основные понятия и история развития вида спорта «Гольф»	4				4			
2	Психофизиологическая характеристика гольфиста	6					2	4	
3	Педагогические принципы обучения гольфу лиц различного возраста	6					2	4	
4	Основы обучения технике движений в гольфе	10	6		6			4	
5	Общие принципы планирования тренировочной нагрузки в гольфе	10	6	2	4			4	
6	Характеристика оборудования и особенности занятий мини-гольфом	8	4	2	2			4	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (аудиторные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Общие принципы планирования тренировочной нагрузки в гольфе	Общие принципы планирования тренировочной нагрузки, механизмы адаптации организма к тренировочным воздействиям. Общие принципы построения процесса подготовки; классификация тренировочных нагрузок; периодизация тренировочных нагрузок. Разминка перед партией в гольф. Полезные упражнения. Подводящие упражнения.	2
2	Характеристика оборудования и особенности занятий мини-гольфом	Исторические, социальные и теоретические аспекты. Цель и правила игры. Спортивные сооружения для мини-гольфа. Характеристика спортивного инвентаря. Геометрические и физические характеристики мячей и клюшек. Работа двигательного аппарата. Особенности механизмов внешнего дыхания.	2

Лекции (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Основные понятия и история развития вида спорта «Гольф»	История правил и возникновения терминов в гольфе. Характеристика вида спорта. Анализ развития гольфа в мире. Программа развития гольфа в Российской Федерации. Важнейшие целевые показатели программы. Финансовое и информационное обеспечение гольфа в России. Индустрия гольфа. Дресс-код, этикет и правила гольфа. Как правильно играть в гольф. Современный инвентарь для гольфа (одежда, многослойные мячи, виды клюшек и прочие принадлежности). Подбор гольф-клюшек - «клуб-фиттинг». Что такое паттинг-грин и какие моменты этикета нужно знать.	4

Практические и семинарские занятия (очные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
2	Основы обучения технике движений в гольфе	Основы техники в гольфе. О роли гравитации в движениях. Поза, опора и вес тела, как ключевые элементы построения движения. Факторы, влияющие на надежность и эффективность техники движений в гольфе. Виды хвата и их влияние. Стойка гольфиста. Положение мяча. Основные движения в гольфе. Гольф-удар «Патт». Брейк упражнения. Что такое «брейк» и как он влияет на траекторию мяча. Техника ударов чипп и питч. «Чип» - аккуратный подкат к цели. «Питч» - удар с навесом. «Бункер», корректировка стойки и техники. Подготовка к удару: стойка, хват, направление. Техника удара: половина замаха, полный замах, выход.	6
3	Общие принципы планирования тренировочной нагрузки в гольфе	Формирование структуры годичного цикла подготовки. Формирование промежуточных (этапных) целей и задач подготовки. Разработка этапных модельных характеристик и нормативов. Динамика нагрузок различной направленности в годичном цикле гольфиста. Определение средств контроля и оценки динамики результатов. Структура тренировочных циклов в гольфе. Структура макроциклов. Структура мезоциклов и микроциклов различной направленности. Принципы чередования нагрузок различной направленности. Разработка тренировочных заданий и нагрузок.	4
4	Характеристика оборудования и особенности занятий мини-гольфом	Способы развития кинестетических ощущений в мини-гольфе. Ментальные опасения. Специальные чувства гольфиста: мышечное чувство, чувство времени, слуховое восприятие. Основы техники игры в мини-гольф.	2

Практические и семинарские занятия (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Психофизиологическая характеристика гольфиста	Психологическая характеристика гольфа как вида деятельности: психомоторика, стремление спортсмена к совершенствованию в данном виде спорта, наличие спортивной борьбы, наличие психологических особенностей личности спортсмена (волевых, интеллектуальных, эмоциональных). Ментальная сторона игры в гольф. Расслабленное тело и разум. Концентрация на цели. Визуализация цели и удара.	2
2	Педагогические принципы обучения гольфу лиц различного возраста	Учебная программа по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта - гольф. Сенситивные периоды развития физических качеств. Противопоказания по физическим нагрузкам в различные возрастные периоды развития. Основные принципы обучения гольфу лиц различного возраста. Концентрация внимания при обучении двигательным действиям. Общие принципы формирования двигательных навыков.	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Фактор страха в спортивной деятельности. Общий адаптационный синдром (стресс). Методы преодоления страха и воспитания уверенности. Соревнования, как «трудная ситуация», Объективные и субъективные факторы «трудной ситуации».	беседа	4
2	Эволюция идей построения тренировочного процесса в гольфе. Идея направленного развития физических качеств. Идея повышения эффективности техники движений. Идея комплексного планирования подготовки.	беседа	4
3	Возрастные особенности физиологических функций и систем. Возрастные особенности формирования двигательных качеств. Общие принципы, средства и методы обучения двигательным действиям. Восприятие движений, как основа обучения двигательным навыкам.	беседа	4
4	Постановка стратегических целей подготовки в гольфе. Разработка модели и конечных модельных характеристик. Формирование целей сезона и календаря соревнований.	беседа	4
5	Взаимодействие участников спортивной деятельности, вербальное и невербальное общение гольфистов (мимика, пантомимика, произвольные моторные действия).	беседа	4

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)

Вопросы к экзамену

1. История правил и возникновения терминов в гольфе. Цель и правила игры.
2. Программа развития гольфа в Российской Федерации. Важнейшие целевые показатели программы.
3. Философия игры в гольф. Дресс-код, этикет и правила гольфа. Как правильно играть в гольф.
4. Современный инвентарь для гольфа (одежда, многослойные мячи, виды клюшек и прочие принадлежности).
5. Психологическая характеристика гольфа как вида деятельности. Ментальная сторона игры в гольф. Расслабленное тело и разум. Концентрация на цели. Визуализация цели и удара.
6. Основные принципы обучения гольфу лиц различного возраста.
7. Основы техники в гольфе. Факторы, влияющие на надежность и эффективность техники движений в гольфе. Виды хвата и их влияние. Стойка гольфиста. Положение мяча.
8. Характеристика основных движений в гольфе.
9. Техника удара в гольфе.
10. Общие принципы планирования тренировочной нагрузки, механизмы адаптации организма к тренировочным воздействиям в гольфе.
11. Разминка перед партией в гольф. Полезные упражнения. Подводящие упражнения.
12. Формирование структуры годичного цикла подготовки гольфиста. Формирование промежуточных (этапных) целей и задач подготовки. Разработка этапных модельных характеристик и нормативов.
13. Определение средств контроля и оценки динамики результатов в гольфе.
14. Структура тренировочных макроциклов в гольфе.
15. Структура мезо-циклов и микроциклов различной направленности.
16. Цель и правила игры в мини-гольф. Спортивные сооружения для мини-гольфа. Характеристика спортивного инвентаря.
17. Специальные чувства гольфиста: мышечное чувство, чувство времени, слуховое восприятие.
18. Основы техники игры в мини-гольф.
19. Постановка стратегических целей подготовки в гольфе. Разработка модели и конечных модельных характеристик. Формирование целей сезона и календаря соревнований.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольф. Спортивные сооружения для гольфа и мини-гольфа: Учебное пособие /А.Н. Корольков, В.А. Фесенко – Самара, 2013 – 120 с.
2. Корольков А.Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе: Учебное пособие. – М.: Эдитус, 208. – 144с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Гольф» / Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 386

Дополнительная литература

1. Гольф и мини-гольф: обновление содержания образования в области физической культуры и спорта. Научно-методическое пособие /И.И. Боброва, А.Н. Корольков. – М.: Лицей №1575, 2013. – 144с.

2. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: Монография. – М.: Эдитус, 2015. – 264 с.
3. Программа «Развитие гольфа в Российской Федерации до 2024 года» /общероссийская спортивная федерация по виду спорта «Гольф» - Москва, 2020. – 96 с.
4. Самсонов А. Видеоуроки. Гольф [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rusgolf.ru/ru/node/62>

2.3.10 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГОЛЬФА

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 гольфа		46	16	4	12	4	4	20	2, экзамен
1	Содержание спортивной подготовки в гольфе	12			6	2		4	
2	Стратегия многолетней подготовки и особенности отбора перспективных спортсменов	10		2	4			4	
3	Управление и контроль в спортивной подготовке в гольфе	8				2	2	4	
4	Основы судейства в гольфе	6					2	4	
5	Мини-гольф: спортивная тренировка	8		2	2			4	

Содержание и последовательность прохождения учебного материала

Лекции (аудиторные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Стратегия многолетней подготовки и особенности отбора перспективных спортсменов	Содержание многолетней подготовки игроков в гольф. Группы начальной подготовки. Тренировочные группы. Группы спортивного совершенствования. Высшее спортивное мастерство. Олимпийская подготовка в гольфе	2
2	Мини-гольф: спортивная тренировка	Содержание подготовки на многолетних этапах. Содержание тренировочных занятий. Микроцикл непосредственной подготовки к соревнованиям. Контроль и прогноз результатов тренировочной и соревновательной деятельности. Статистические способы оценки результатов игровой деятельности. Ритмические изменения результативности.	2

		Зависимости результатов при игре на соседних лунках разной сложности. Прогноз спортивных достижений.	
--	--	--	--

Лекции (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Содержание спортивной подготовки в гольфе	Физические качества, и их вклад в результат в гольфе. Средства и методы развития физических качеств в гольфе. Факторы, лимитирующие развитие физических качеств. Специфика развития физических качеств в гольфе. Эффективная стратегия подготовки и игры.	2
2	Управление и контроль в спортивной подготовке в гольфе	Игра при различных погодных условиях: игра в дождь, игра в ветер, игра в холод и жару. Анализ тренировочной деятельности. Анализ техники движений спортсмена. Анализ соревновательной деятельности	2

Практические и семинарские занятия (очные)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Содержание спортивной подготовки в гольфе	Специальная физическая подготовка в гольфе. Принципы спортивной подготовки. Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Соревновательная подготовка. Виды соревнований в гольфе. Соревновательные и игровые методы обучения. Гольф-фитнес. План игры.	6
2	Стратегия многолетней подготовки и особенности отбора перспективных спортсменов	Система факторов, влияющих на результаты спортивной деятельности. Единство психологической, технической и физической подготовки. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гольф. Соотношение количества и качества спортивной подготовки в гольфе.	4
3	Мини-гольф: спортивная тренировка	Содержание подготовки на многолетних этапах. Содержание тренировочных занятий. Микроцикл непосредственной подготовки к соревнованиям. Контроль и прогноз результатов тренировочной и соревновательной деятельности. Статистические способы оценки результатов игровой деятельности. Ритмические изменения результативности. Зависимости результатов при игре на соседних лунках разной сложности. Прогноз спортивных достижений.	2

Практические и семинарские занятия (с использованием ДОТ)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Управление и контроль в спортивной подготовке в гольфе	Управление и контроль в спортивной подготовке в гольфе. Виды медицинского и научно-методического контроля в подготовке в гольфе. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Ментальные ошибки. Углубленные комплексные обследования. Общие	2

		проблемы управления спортивной подготовкой в гольфе	
2	Основы судейства в гольфе	Правила игры. Турниры в гольфе – основные форматы и подсчет результатов. Профессиональные и любительские турниры. Международные правила гольфа. Международные правила спортивного мини-гольфа. Обязанности игрока. Очередность игры. Розыгрыш мяча. Паттинг-грин. Мяч сдвинут, отклонен или остановлен. Ситуации и процедуры релифа. Администрирование. Права и обязанности судей.	2

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1	Игроки в гольф с ограниченными физическими возможностями.	беседа	4
2	Тематическое планирование занятий по гольфу для детского возраста	беседа	4
3	Оценка соревновательной деятельности в гольфе. Цели и задачи различных стартов. Выбор тактических вариантов соревновательной деятельности. Оценка эффективности технико-тактического мастерства спортсмена.	беседа	4
4	Документальное обеспечение судейства в гольфе	беседа	4
5	Разработка программы тренировочных микроциклов различной направленности. Определение целей и задач микроциклов и направленности отдельных занятий. Выбор средств и методов подготовки. Планирование и организация подготовки. Средства контроля и оценка уровня утомления и функционального состояния спортсменов.	беседа	4

Промежуточная аттестация слушателей (экзамен)

Вопросы к экзамену

1. Физические качества, и их вклад в результат в гольфе. Средства и методы развития физических качеств в гольфе. Факторы, лимитирующие развитие физических качеств. Специфика развития физических качеств в гольфе.

2. Специальная физическая подготовка в гольфе. Принципы спортивной подготовки. Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Соревновательная подготовка.

3. Виды соревнований в гольфе. Соревновательные и игровые методы обучения. Гольф-фитнес. План игры. Эффективная стратегия подготовки и игры.

4. Содержание многолетней подготовки игроков в гольф. Группы начальной подготовки. Тренировочные группы. Группы спортивного совершенствования. Высшее спортивное мастерство. Олимпийская подготовка в гольфе

5. Система факторов, влияющих на результаты спортивной деятельности. Единство психологической, технической и физической подготовки. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гольф. Соотношение количества и качества спортивной подготовки в гольфе.

6. Игра при различных погодных условиях: игра в дождь, игра в ветер, игра в холод и жару. Анализ тренировочной деятельности.

7. Управление и контроль в спортивной подготовке в гольфе. Виды медицинского и научно-методического контроля в подготовке в гольфе. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Ментальные ошибки.

8. Правила игры. Турниры в гольфе – основные форматы и подсчет результатов. Профессиональные и любительские турниры. Международные правила гольфа. Международные правила спортивного мини-гольфа.

9. Обязанности игрока. Очередность игры. Розыгрыш мяча. Паттинг-грин. Мяч сдвинут, отклонен или остановлен. Ситуации и процедуры релифа.

10. Администрирование. Права и обязанности судей. Документальное обеспечение судейства в гольфе.

11. Микроцикл непосредственной подготовки к соревнованиям. Контроль и прогноз результатов тренировочной и соревновательной деятельности. Статистические способы оценки результатов игровой деятельности.

12. Ритмические изменения результативности. Зависимости результатов при игре на соседних лунках разной сложности. Прогноз спортивных достижений.

13. Игроки в гольф с ограниченными физическими возможностями.

14. Оценка соревновательной деятельности в гольфе. Цели и задачи различных стартов. Выбор тактических вариантов соревновательной деятельности. Оценка эффективности технико-тактического мастерства спортсмена.

Учебно-методические материалы по дисциплине

Основная литература

1. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения для гольфа и мини-гольфа: Учебное пособие /А.Н. Корольков, В.А. Фесенко – Самара, 2013 – 120 с.
- 2 Корольков А.Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе: Учебное пособие. – М.: Эдитус, 208. – 144с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Гольф» / Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 386

Дополнительная литература

1. Гольф и мини-гольф: обновление содержания образования в области физической культуры и спорта. Научно-методическое пособие /И.И. Боброва, А.Н. Корольков. – М.: Лицей №1575, 2013. – 144с.
2. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: Монография. – М.: Эдитус, 2015. – 264 с.
3. Программа «Развитие гольфа в Российской Федерации до 2024 года» /общероссийская спортивная федерация по виду спорта «Гольф» - Москва, 2020. – 96 с.
4. Самсонов А. Видеоуроки. Гольф [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rusgolf.ru/ru/node/62>

ПРОГРАММА СТАЖИРОВКИ (12 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1	Разработка программы годовичного цикла подготовки	Определение целей и задач сезона. Составление календаря соревнований. Планирование периодов и этапов подготовки.	6
2	Разработка программы тренировочных мезо-циклов различной направленности	Определение целей и задач этапа подготовки. Выбор средств и методов подготовки. Планирование и организация подготовки. Средства контроля и оценка уровня подготовленности.	6

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 междисциплинарного экзамена. Первый вопрос позволяет оценить уровень полученных знаний по педагогике и психологии, теории и методике физической культуры и спорта, второй вопрос - из медико-биологического цикла

(анатомия и спортивная морфология, физиология спортивной деятельности, биомеханика), третий вопрос – по спортивной специализации (Гольф).

Оценивается полнота ответа на вопросы экзаменационного билета, ответы на дополнительные вопросы. Окончательная оценка выставляется членами итоговой аттестационной комиссии коллегиально по шкале:

- неудовлетворительно
- удовлетворительно
- хорошо
- отлично

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, специализированные спортивные объекты, необходимые для занятий гольфом.

4.2 Кадровое обеспечение реализации программы

№	Наименование раздела	ФИО преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Педагогика и психология физической культуры и спорта	Швец Регина Ринатовна	кандидат педагогических наук, доцент	Башкирский институт физической культуры (декан факультета спорта и АФК)
2	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности	Шамсувалеева Эльмира Шамильевна	кандидат биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСИТ (доцент кафедры медико-

				биологических дисциплин)
3	Теория и методика физической культуры и спорта	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	Алькаева Наталья Ивановна		Поволжский ГУФКСиТ (директор детско-юношеской спортивной школы)
5	Динамическая анатомия и спортивная морфология	Миннахметов Рустем Рафикович	кандидат биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин)
6	Физиологические основы спортивной деятельности	Румянцева Эльвира Римовна	доктор биологических наук, профессор	Поволжский ГУФКСиТ (профессор кафедры медико-биологических дисциплин, директор ИДО)
7	Биомеханика двигательной деятельности	Мавлиев Фанис Азгатович	кандидат биологических наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (доцент кафедры медико-биологических дисциплин, зав. лабораторией функциональной диагностики)
8	Цифровые технологии в работе тренера	Галяутдинов Марат Ильдарханович	кандидат наук, доцент	Поволжский ГУФКСиТ (зав. кафедрой физико-математических дисциплин и информационных технологий)
9	Введение в специализацию. Гольф			
10	Теория и методика гольфа			

5. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

№	ФИО разработчика	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Румянцева Эльвира Римовна	доктор биологических наук, профессор	директор Института дополнительного образования ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
2			
3			

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Тренер в избранном виде спорта. Гольф» рассмотрена на заседании учебно-научно методического совета ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» и рекомендована к реализации решением от « ____ » _____ 2022г. протокол № ____

Председатель методического совета,
д-р эконом. наук, доцент

_____ А.В. Павлова