Документ подписан электронной подписью.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
12 января 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы:
Физическая культура и спорт

Присваиваемая квалификация:
Тренер. Тренер-преподаватель

Категория слушателей:
Специалисты физкультурно-спортивных и образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, имеющих (получающих) среднее профессиональное или высшее образование

Срок освоения программы: 200 час.

Форма обучения: заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)

Документ о квалификации:
Удостоверение о повышении квалификации

Йошкар-Ола, 2021 г.

Документ подписан электронной подписью.

Аннотация программы

Дополнительная профессиональная программа – Программа повышения квалификации «Физическая культура и спорт» представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР» для повышения квалификации тренеров, тренеров-преподавателей, а также лиц, желающих повысить свою квалификацию в данном виде деятельности.

Разработчики - сотрудники ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Правообладатель дополнительной профессиональной программы: ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», 424918, РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Молодежная, 2, тел. 8(8362)72-81-10.

Рассмотрена на заседании Методического совета УОР

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4
1.1. Область применения программы 4
1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы 5
1.3. Требования к слушателям (категории слушателей) 5
1.4. Цель реализации программы 6
1.5. Планируемые результаты освоения программы 8
1.6. Срок освоения программы 12
1.7. Форма обучения 12
1.8. Режим занятий 12
1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы 12
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 13
2.1. Календарный учебный график 13
2.2. Учебный план 13
2.3. Рабочие программы 13
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 14
3.1. Формы контроля 14
3.2. Итоговая аттестация слушателей ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 14
4.1. Материально-технические условия реализации программы 14
4.2. Учебно-методическое обеспечение программы 15
5. ПРИЛОЖЕНИЯ 17
Приложение 1 График учебного процесса 17
Приложение 2 Учебный план 18
Приложение 3 Рабочие программы 18

Документ подписан электронной подписью.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения программы

Структура Программы повышения квалификации включает: цель и планируемые результаты обучения; требования к контингенту; характеристику компетенций, формирующихся в результате освоения программы; учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных дисциплин и модулей; организационно-педагогические условия; формы аттестации; оценочные материалы.

Настоящая программа ***предназначена для***:

- спортсменов (от мастера спорта и выше),
- организаторов физкультурно-спортивной работы,
- преподавателей высших и средних специальных учебных заведений, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования в области физической культуры и спорта, дополнительного профессионального образования, общего образования.
- инструкторов по спорту.

Термины, определения и используемые сокращения

В программе используются следующие термины и сокращения:

Профессиональный стандарт – характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определённого вида профессиональной деятельности;

Вид профессиональной деятельности– совокупность обобщенных трудовых функций, имеющих близкий характер, результаты и условия труда;

Обобщенная трудовая функция– совокупность связанных между собой трудовых функций, сложившаяся в результате разделения труда в конкретном производственном или бизнес-процессе;

Трудовая функция– система трудовых действий в рамках обобщенной трудовой функции;

Компетенция – способность применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для успешной деятельности в определенной области;

Профессиональный модуль – часть основной профессиональной образовательной программы, имеющая определённую логическую завершённость по отношению к планируемым результатам подготовки, и предназначенная для освоения профессиональных компетенций в рамках каждого из основных видов профессиональной деятельности;

Результаты подготовки – освоенные компетенции и умения, усвоенные знания, обеспечивающие соответствующую квалификацию;

Учебный (профессиональный) цикл – совокупность дисциплин (модулей), обеспечивающих усвоение знаний, умений и формирование компетенций в соответствующей сфере профессиональной деятельности;

ВПД – вид профессиональной деятельности
ПК – профессиональная компетенция;
ПМ – профессиональный модуль;
МДК – междисциплинарный курс;
ДОТ – дистанционные образовательные технологии.

1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы

Содержание Программы профессиональной переподготовки разработано на основе следующих ***документов***:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 02.08.2019 N 303-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изм. в соотв. с Приказом от 15 ноября 2013 г. N 1244);
- Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191 н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер";
- Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952 н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";
- Письмо Минобрнауки России от 30.03.2015 N АК-821/06 "О направлении методических рекомендаций по организации итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ";
- Письмо Минобрнауки России от 12.03.2015 N АК-610/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке, порядку выдачи и учету документов о квалификации в сфере дополнительного профессионального образования");
- Методические рекомендации по разработке профессиональных образовательных программ с учетом требований профессиональных стандартов. / Ред. А.Н. Лейбович– М. : Федеральный институт развития образования. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 53 с.;
- локальные акты ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)

К освоению дополнительной профессиональной программы ***допускаются лица***:

- имеющие (или получающие[1]) среднее профессиональное и (или) высшее образование в рамках укрупненных групп специальностей среднего

[1] При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования диплом о профессиональной переподготовке выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

профессионального образования и направлений подготовки высшего образования «Физическая культура и спорт» (из проекта ПС фитнес, с.5);

- имеющие (или получающие) среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по направлению подготовки в области физической культуры и спорта; (ПС тренер, с.9);
- имеющие (или получающие) среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя (ПС тренер, с.9);
- имеющие навыки работы с персональным компьютером, поиска информации в сети Интернет, самостоятельной работы в условиях смешанного обучения (с применением дистанционных технологий и электронного обучения).

1.4. Цель реализации программы

Дополнительная профессиональная программа (далее - ДПП) – Программа повышения квалификации имеет целью совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в качестве Тренера. Тренера-преподавателя.

Документ подписан электронной подписью.

Документ подписан электронной подписью.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Слушатели в результате освоения дисциплин программы будут:

иметь практический опыт:

руководства общей физической и специальной подготовкой занимающихся;
проведения тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;
комплектования групп занимающихся;
планирования, учета и анализа результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки;
измерения и оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки;
обучения занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки;
подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
отбора занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
формирования разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки;
подготовки занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
подготовки занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;
управления систематической соревновательной деятельностью занимающегося;
организации участия занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

уметь:

оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов;
использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений,

применяемые в процессе отбора занимающихся на тренировочный этап (этап спортивной специализации);
вести отчетную документацию об отборе занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;
проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроя занимающегося;
выявлять способности занимающихся к спортивному совершенствованию;
использовать современные технологии выявления перспективных занимающихся с высокой спортивной предрасположенностью и мотивацией к достижению спортивных результатов
оценивать интегральную подготовленность занимающихся;
соблюдать нравственные и этические нормы в процессе отбора;
Анализировать результаты тестирования занимающихся на соответствие нормативным требованиям;
подготавливать в комиссию документы, обоснования и рекомендации о переводе или зачислении занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
оказывать первую (доврачебную) помощь;
знать:
Биомеханику двигательной деятельности в физической культуре;
Физиологию спорта;
Возрастную психологию;
Программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, технологии компетентностного подхода; методику преподавания, а также современные методы тренировочной работы;
медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, прошедшим подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки;
содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на разных этапах;
комплексы общеразвивающих, специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков

различных видов спорта, включая выбранный;
нормативно – правовые документы, регламентирующие деятельность в сфере физическойкультуры и спорта (ФССП, общероссийские антидопинговые правила), а также нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией;
антидопинговые правила;
этические нормы в области спорта;
правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Документ подписан электронной подписью.

1.6. Срок освоения программы

Нормативный срок освоения программы – 580 часов, включая все виды учебной нагрузки обучающихся с использованием ДОТ и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем ДПП.

Нормативный срок освоения программы (акад. час)	200
в том числе:	
теоретические занятия (посредством google-класс, e-male)	70
практические занятия (онлайн лекции, консультации)	26
стажировка	–
практика	–
самостоятельная работа слушателей	104

1.7. Форма обучения

Форма обучения – заочная (с применением дистанционных образовательных технологий).

1.8. Режим занятий

Образовательный процесс осуществляется в течение 12 недель.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий: онлайн-занятия теоретические (лекции), практические занятия, лабораторные работы, консультации и другие виды работ, определенные учебным планом. При организации работы слушателей применяются дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Каждый предмет курса завершается зачетом, дифференцированным зачетом или экзаменом, успешное выполнение которых является основанием для выдачи документов об образовании.

1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы

Удостоверение о повышении квалификации.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

График учебного процесса определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля, практики и итоговой аттестации.

График учебного процесса представлен в *Приложении 1*.

2.2. Учебный план

Основным документом программы является учебный план. В учебном плане отображается логическая последовательность освоения циклов и разделов программы (дисциплин, модулей, практик), обеспечивающих формирование компетенций. Указывается общая трудоемкость дисциплин, модулей и т.д., а также форма итоговой аттестации

Учебный план представлен в *Приложении 2*.

2.3. Рабочие программы

В содержании рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей и практики отражены получаемые знания, умения и практический опыт, необходимые для формирования компетенций.

Рабочие программы предусматривают:

- цель и результаты обучения;
- объем и виды учебной работы;
- тематический план;
- формы промежуточной аттестации;
- комплект оценочных средств (контрольный тест, контрольные вопросы, вопросы для зачета или экзамена).

Рабочие программы учебных дисциплин и профессиональных модулей приведены в *Приложении 3*.

Документ подписан электронной подписью.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Формы контроля

Оценка качества освоения программы повышения квалификации включает следующие формы контроля:

- текущий контроль знаний;
- промежуточная аттестация.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля определяются рабочими программами учебных дисциплин и профессиональных модулей.

Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) проводится по результатам освоения программ учебных дисциплин, МДК и профессиональных модулей. Формы и условия проведения промежуточной аттестации входят в содержание рабочих программ учебных дисциплин и профессиональных моделей.

Формы и условия проведения промежуточной разработаны преподавателями училища и доводятся до сведения слушателей в начале обучения.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	педагогики и психологии	лекции	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
2	анатомии и физиологии человека	лекции, практические и лабораторные занятия	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель, муляжи скелет гипсовый, рельефные таблицы
3	теории и методики избранного вида спорта	лекции, практические занятия	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
4	методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности	лекции, практические занятия	схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
5	лечебной физической культуры и массажа	лекции, практические занятия	учебные макеты, схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
	Лаборатории		
1	информатики и информационно-коммуникационных технологий	практические и лабораторные занятия	учебные рабочие места, оснащенные ПЭВМ с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор; экран
2	физической и функциональной диагностики	лекции, практические и лабораторные занятия	весы напольные электронные медицинские, динамометр медицинский электронный ручной,

Документ подписан электронной подписью.

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
			Калипер электронный цифровой, прибор для измерения артериального давления OMRON, рулетка электронная медицинская РЭМ1400, РЭМ-2000, шагомер OMRON (WALKING STYLE III), ростомер, схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель
	Спортивный комплекс:		
1	универсальный спортивный зал	практические занятия	гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка
2	зал ритмики и фитнеса	практические занятия	фитнесбол, спортивные коврики, гантели, малые и большие мячи, скакалки, скамейки гимнастические, обручи, степ-платформы, диски CD с фонограммами, музыкальный центр
3	тренажерный зал	практические занятия	велоэпсоиды (тренажёры), гантели, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, грузоблочные тренажеры, нагружаемые дисками тренажеры, рамы и помосты, многофункциональные тренажеры
4	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	практические занятия	ковер, тренировочные мешки-чучела, скакалки
5	спортивный зал	практические занятия	гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Наименования дисциплин, ПМ	Наименования основных используемых в учебном процессе учебных изданий, имеющихся в распоряжении организации, осуществляющей образовательную деятельность и используемых в учебном процессе	Количество экземпляров (печатных изданий/ количество электронных изданий)
Общий гуманитарный и социально-экономический цикл		
ОГСЭ.01 Педагогика	Сковородкина И.З. Педагогика (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2018 Общая педагогика физической культуры и спорта:	1 / 35
	Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012.	1 / 0
	Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика, М.: Издательский центр «Академия», 2012	10 / 0

ОГСЭ.02 Менеджмент спорта	Кузибецкий А.Н. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в образовательных организациях (5-е изд., перераб. и доп.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2014	1 / 35
	Филиппов С.С. Менеджмент физической культуры и спорта 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. – М.: Юрайт, 2019	1 / 35
	Филиппов С.С. Менеджмент в сфере фитнес-услуг: организационно-правовые аспекты. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2015	1 / 35
	Анисимов А.П., Рыженков А.Я., Чикильдина А.Ю. Правовое обеспечение профессиональной деятельности. 4-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для СПО; Под ред. Рыженкова А.Я. – М.: Юрайт, 2019	1 / 35
	Алексеев С.В. Спортивное право России. – М.: 2013	1 / 0
	Васькевич В.П., Мигунова Е.С. Договоры в сфере профессионального спорта и спорта высших достижений. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2012	1 / 35
Общепрофессиональный цикл		
ОП.01. Психология спорта	Дубровина И.В. Психология (15-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017	1 / 35
	Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Родионова А.В. (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2016	1 / 35
	Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО – М.: Юрайт, 2019	1 / 35
	Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология М.: Издательский центр «Академия», 2012	10 / 0
	Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. М. : Издательский центр «Академия», 2011	1 / 0
	Сухов А.Н. Социальная психология, М.: Издательский центр «Академия», 2011	10 / 0
ОП.02. Анатомия	Цехмистренко Т.А. Анатомия человека (1-е изд.) учеб. пособие - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2016	1 / 35
	Сапин М.Р. Анатомия человека: В 2 т. Т. 1 (3-е изд., перераб. и доп.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2015	1 / 35
	Сапин М.Р. Анатомия человека: В 2 т. Т. 2 (3-е изд., перераб. и доп.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2015	1 / 35
	Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма, М. : Издательство «Академия», 2011	10 / 0
ОП.03. Физиология	Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта (4-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2016	1 / 35
	Капилевич Л.В., Дьякова Е.Ю., Кошельская Е.В., Андреев В.И. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии. Учебное пособие для СПО М.: Юрайт, 2019	1 / 35
	Михайлов С. Спортивная биохимия. –М.: 2012	1 / 0

	Смирнов В. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: 2012	1 / 0
ОП.04. Основы спортивной медицины (врачебный контроль)	Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО – М.: Юрайт, 2019	1 / 35
	Макарова Г.А., Поляев Б.А. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2012	1 / 35
	Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования). – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2014	1 / 35
	Руководство по спортивной медицине. Под ред. В.А. Маргазина. – СПб: Специальная Литература, 2012	1
	Полиевский С.А. Спортивная диетология. – М.: Академия, 2015	1 / 0
	Руководство по спортивной медицине. Под ред. В.А. Маргазина. – СПб: Специальная Литература, 2012	1
ОП. 05 Основы и способы оказания первой помощи	Первая помощь: учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь. М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018 г., 97 с. Авторы: Л.И. Дежурный, Ю.С. Шойгу, С.А. Гуменюк, Г.В. Неудахин, А.Ю. Закурдаева, А.А. Колодкин, О.Л. Куров, Л.Ю. Кичанова, А.Ю. Закурдаева, А.А, Эмке	Электронный учебник
	Алгоритмы первой помощи. Учебное пособие для водителей, Москва, 2009	Электронный учебник
	Сердечно-легочная реанимация. Учебное пособие студенстов, ординаторов, аспирантов и врачей. Мороз В.В., Бобринская И.Г., Васильев В.Ю., Кузовлев А.Н., Перепелица С.А., Смелая Т.В., Спиридонова Е.А., Тишков Е.А. / Сердечно-легочная реанимация. М.: ФНКЦ РР, МГМСУ, НИИОР, 2017, – 60 с. Тираж 500 экз	Электронный учебник
Профессиональные модули		
ПМ.01. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта		
МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов	Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО – М.: Юрайт, 2019	1 / 35
	Теория и методика избранного вида спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Под ред. Шивринской С.Е. – М.: Юрайт, 2019	1 / 35
	Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019	1 / 35
	Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019	1 / 35
	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2014	6 / 0
	Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2012	1 / 0
	Гимнастика. Под редакцией Журавина М.Л., Меньшикова Н.К., М.: Издательский центр «Академия», 2010	5 / 0

	Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (15-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2018	1 / 35
	Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта, М. : Издательский центр «Академия», 2010	10 / 0
	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2012	1 / 0
	Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия», 2009	10 / 0
	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М. : Академия, 2014	6 / 0
	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2014	1 / 0
МДК 01.02 Антидопинг	РУСАДА. Справочное руководство для спортсменов.	Электронные ресурсы
ПМ.02. Организация физкультурной деятельности различных возрастных групп населения		
МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки.	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика (4-е изд., стер.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017	1 / 35
	Крючек Е.С. Аэробика: теория и методика / Под ред. Крючек Е.С. (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2018	1 / 35
	Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. – М.: Издательский центр «Академия», 2012	1 / 0
МДК 02.02 Адаптивная физкультура	*Брискин Ю.А.* Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М.: Советский спорт, 2010. - 316 с.: ил.	Электронные ресурсы
	Губарева Т.И. Спорт лиц с ограниченными возможностями в системе гуманистически ориентированной социальной политики / Т.И. Губарева. - М.: ФОН, 2000. - 192 с.	Электронные ресурсы
МДК.02.03. Организация и проведение спортивных мероприятий	Терехина Р.Н. Организация спортивно-зрелищных мероприятий (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017	1 / 35
	Каратаев О.Р. Спортивные сооружения. – М. Издательство «Физическая культура», 2012	1 / 0

Документ подписан электронной подписью.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
График учебного процесса

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Слуша-тль	Недели												Аудит. занятия		практика		Самостоят. работа	всего	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	час.	нед	час.	нед	час.	час.	нед
1.	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	96	19	0	0	104	200	12
	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР							
2.	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	96	19	0	0	104	200	12
	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР							
3.	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	А,	96	19	0	0	104	200	12
	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР							

Документ подписан электронной подписью.

Приложение 2
Учебный план

Учебный план программы повышения квалификации «Тренер. Тренер-преподаватель»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Формы промежуточной и итоговой аттестации (Э,ДЗ, З,)	Учебная нагрузка обучающихся с использованием ДОТ, час				
			максимальная	Самостоятельная работа	Онлайн- занятия	В том числе	
						теоретические	Лаборат/практич..
	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл						
ОГСЭ 01	Педагогика	Э	16	8	8	6	2
ОГСЭ 02	Менеджмент спорта	з	12	6	6	4	2
	Общепрофессиональные дисциплины						
ОП. 01.	Психология спорта	Э	12	6	6	4	2
ОП 02.	Анатомия	Э	12	6	6	4	2
ОП 03	Физиология	дз	12	6	6	4	2
ОП 04	Основы спортивной медицины (врачебный контроль)	з	12	6	6	4	2
ОП. 05	Основы и способы оказания первой помощи	з	12	6	6	4	2
	Профессиональные модули						
ПМ 01	**Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта**		**52**	**26**	**26**	**20**	**6**
МДК 01.01	Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководством соревновательной деятельностью спортсменов	Э	40	20	20	16	4
МДК 01.02	Антидопинг.	з	12	6	6	4	2
ПМ 02	**Организация физкультурной деятельности различных возрастных групп населения**	**з**	**60**	**34**	**26**	**20**	**6**
МДК 02.01	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	Э	32	20	12	10	2
МДК 02.02	Адаптивная физкультура	дз	16	8	8	6	2
МДК 02.03	Организация и проведение спортивных мероприятий	З	12	6	6	4	2
	Итого:		**200**	**104**	**96**	**70**	**26**

Документ подписан электронной подписью.

Приложение 3
Рабочие программы

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ

ПЕДАГОГИКА

Цель: подготовка к профессиональной деятельности, способных педагогически целесообразно организовывать физкультурно-спортивный (тренировочно-соревновательный) процесс и разрешать возникающие проблемные ситуации обучения и воспитания.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм организации обучения и воспитания;
- анализировать педагогическую деятельность, педагогические факты и явления;
- находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;
- ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования;
- использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;
- обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия, тренинга;
- определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/ среднесрочные/ долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг, занимающихся по групповым фитнес-программам;

знать:

- взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития;
- значение и логику целеполагания в обучении и педагогической деятельности;
- принципы обучения и воспитания;
- особенности содержания и организации педагогического процесса в условиях разных типов и видов образовательных учреждений, на различных ступенях образования;
- формы, методы и средства обучения и воспитания, их педагогические возможности и условия применения;
- психолого-педагогические условия развития мотивации и способностей в процессе обучения, основы развивающего обучения, дифференциации индивидуализации обучения и воспитания;
- понятие нормы и отклонения, нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребенка), их систематику и статистику;
- особенности работы с одаренными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- приемы привлечения учащихся к целеполаганию, организации и анализу процесса и результатов обучения;
- средства контроля и оценки качества образования, психолого-педагогические основы оценочной деятельности педагога;
- правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения тренировок;
- стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста;
- правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	16
Внеаудиторная самостоятельная	8

Документ подписан электронной подписью.

Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	8
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	6
практические занятия (онлай-консультации)	2
Форма промежуточной аттестации: Экзамен	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	**Внеаудиторная самостоятельная работа**
Взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития	1	1
Основы организации педагогического процесса	1	2
Теория и практика обучения	1	2
Теория и практика воспитания	1	1
Нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребёнка)	2	1
Особенности работы с одарёнными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением	2	1
ВСЕГО	**8**	**8**

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Понятие «вариативность образования», пути реализации вариативности в системе образования РФ.
2. Особенности и проблемы одарённого ребёнка.
3. Особенности организации обучения детей с детьми с особыми образовательными потребностями в РФ.
4. Сущность девиантного поведения и направления социально-педагогической поддержки детей с девиантным поведением.
5. Понятие «одарённость», виды одарённости.
6. Основные категории педагогики.
7. Структура Государственного образовательного стандарта.
8. Мотивация как главная движущая сила обучения.
9. Принципы построения системы образования в России.
10. Вариативные формы получения образования и их особенности.
11. Виды профессиональной деятельности, к которым должен готовиться спортивный педагог.
12. Характеристика профессиональной компетентности спортивного педагога.
13. Понятия «воспитание» и «самовоспитание».
14. Специфика и принцип процесса воспитания.
15. Методы воспитания, применяемые в работе спортивного педагога.
16. Средства и формы воспитания, применяемые в работе спортивного педагога.
17. Наиболее значимые нравственные качества в воспитательном процессе школьников.
18. Способы формирования дисциплины и самостоятельности у школьников в учебно-тренировочном процессе.
19. Методы и средства самовоспитания людей, занимающихся физической культурой и спортом.
20. Специфика понятий «педагогическая техника» и «педагогическое мастерство».
21. Значение педагогического мастерства для спортивного педагога.
22. Компоненты педагогического мастерства.
23. Элементы педагогической техники спортивного педагога.

МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТА

Цель: развитие у слушателей управленческой позиции через знакомство с научно - практическими достижениями в области менеджмента, получение практических навыков по осуществлению конкретных управленческих действий.

Данный курс направлен на систематизацию знаний о различных способах упорядочивания и регулирования деятельности людей и групп, что является сущностьюуправленческой деятельности, в том числе и управления тренировочным процессом.

Документ подписан электронной подписью.

Данная дисциплина необходима для обеспечения качества теоретической подготовки специалистов ФКиС и повышения их управленческой компетенции.

В результате изучения дисциплины слушатели получат возможность:

− сформировать представление о предназначении управления и сущности менеджмента;

− уметь формулировать проблемы управления тренировочным процессом;

− владеть навыками реализации функций управления в процессе организации тренировок и соревновательной деятельности;

- отработать умение создать ситуацию сотрудничества, подбирать эффективные методы по поддержке коллективных усилий в группе и команде; обеспечивать целенаправленное поведение всех членов группы/команды.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- использовать нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в области образования, физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;
- защищать свои права в соответствии с гражданским, гражданско-процессуальным и трудовым законодательством;
- анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействия) с правовой точки зрения;

знать:

- понятие и основы правового регулирования в области образования, физической культуры и спорта, в том числе регулирование деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности;
- основные законодательные акты и нормативные документы, регулирующие правоотношения в области образования, физической культуры и спорта;
- социально-правовой статус учителя, преподавателя, организатора физической культуры и спорта;

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	**Объем в часах**
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	6
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	6
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	4
практические занятия (онлай-консультации)	2
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	**Объем в часах**	
	Аудиторные занятия	**Внеаудиторная самостоятельная работа**
Основы правового регулирования в области образования, физической культуры и спорта	1	2
Правовое положение коммерческих и некоммерческих организаций в сфере физической культуры и спорта	1	2
Социально-правовой статус тренера, учителя, преподавателя, организатора физической культуры и спорта	2	1
Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений	2	1
ВСЕГО	6	6

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

Задача 1. Индивидуальный предприниматель Иванченко занимался продажей подкрашенной поваренной соли, выдавая ее за народное китайское средство, помогающее от всех болезней. Как было выяснено и доказано сотрудниками милиции, каждый потребитель был обманут. Иванченко был привлечен к административной ответственности по ст. 14.7 КоАП РФ. Правильно ли квалифицирован проступок Иванченко?

Задача 2. 27 мая студент второго курса образовательного учреждения Гаркин пришел на

занятия в нетрезвом виде. На замечания своего сокурсника Ломова по поводу его внешнего вида Гаркин ответил нецензурной бранью. А когда началась лекция, Гаркин прервав лектора, через всю аудиторию обратился к Ломову с вопросом, зачем тот к нему, Гаркин, приставал. На замечание лектора Гаркин грубо ответил и в течение лекции несколько раз прерывал занятия, отвлекая лектора вопросами, не относящимися к теме лекции.

К какому виду ответственности можно привлечь Гарина за совершенный им проступок?

1. Под экономикой в широком смысле обычно понимают:

а) трудовую деятельность индивидуального работника;

б) систему общественного производства, т.е. процесс создания материальных благ;

в) производство в рамках фирмы или предприятия;

2. Предпринимательская деятельность-это:

а) складывающиеся на определенной технической основе отношения производителя материальных благ к предмету и средствам своего труда;

б) самостоятельная, осуществляемая на свой риск деятельность, направленная на систематическое получение прибыли;

3. Какие общественные отношения составляют предмет отрасли предпринимательского права:

а) имущественные и личные неимущественные, связанные с имуществом;

б) трудовые и непосредственно связанные с трудовыми;

в) предпринимательские, некоммерческие, тесно связанные с предпринимательскими и отношения, возникающие в процессе государственного регулирования предпринимательства.

4. Гражданское право - это:

а) отрасль российского права;

б) основные права граждан;

в) право на гражданство;

г) отрасль публичного права.

5. Правоспособность - это:

а) способность иметь права;

б) способность осуществлять права;

в) право обращаться в суд;

6. Дееспособность - это:

а) способность действовать;

б) способность осуществлять права;

в) активность в личных делах;

г) активность в общественных делах.

7. Юридическое лицо - это:

а) прокурор;

б) суд;

в) организация, участвующая в гражданском обороте;

г) организация, имеющая не менее 50 участников.

8. Право собственности означает:

а) право владения, пользования и распоряжения имуществом;

б) удержание собственником имущества в своих руках;

в) право отчуждать имущество;

г) право получать имущество по наследству.

9. Собственником имущества юридического лица (частного) является:

а) юридическое лицо;

б) собрание участников юридического лица;

в) совет директоров;

г) каждый участник остается собственником своего имущественного вклада;

10. Акционерное общество считается созданным с момента:

а) утверждения Устава общества;

б) регистрации выпуска акций;

в) назначения директора (генерального директора);

г) государственной регистрации общества.

11.Оферта должна содержать:

а) предложение о заключении договора;

б) объявление о поиске контрагента на определенный товар;

в) адресат и существенные условия договора;
г) согласие на заключение договора.
12. Акцептант - это:
а) сторона, которой предложено заключить договор,
б) сторона, которая предлагает договор,
в) сторона, которая утверждает договор, заключенный другими лицами,
г) третье лицо в договоре в пользу третьего лица.
13.Третье лицо в договоре в пользу третьего лица - это:
а) акцептант;
б) выгодоприобретатель;
в) посредник;
г) наблюдатель.
14. Договор купли-продажи отличается от договора аренды тем, что:
а) по нему переходит право собственности на вещь;
б) по нему переходит право пользования и владения вещью;
в) он является консенсуальным;
г) он является двусторонним.
15.Односторонний договор отличается от односторонней сделки тем, что:
а) в нем выражена воля одной стороны;
б) в нем одна сторона имеет только права, другая - только обязанности;
в) это незаконный договор.
16.Какие общественные отношения составляют предмет трудового права?
а) отношения по реализации гражданами своих способностей к труду;
б) социальные отношения; в) трудовые и иные непосредственно связанные с ними отношения.
17.Найдите одну из особенностей метода правового регулирования труда:
а) сочетание договорного и централизованного регулирования;
б) равноправие сторон договора;
в) государственно-властный способ регулирования.
18. Трудовой кодекс РФ был введен в действие: а) с 1 апреля 2001 г;
б) с 1 февраля 2002 г; в) с 1 июня 2002 г.
19. Трудовой кодекс применяется к правоотношениям, возникшим: а) до его введения;
б) как до, так и после его введения в действие; в) после его введения в действие.
20. Если последний день срока приходится на нерабочий день, то днем окончания срока считается:
а) данный нерабочий день; б) ближайший предыдущий рабочий день; в) ближайший следующий за ним рабочий день.
21. Какой из указанных субъектов является стороной трудового правоотношения? а) филиал юридического лица;
б) индивидуальный предприниматель;
в) представительство юридического лица. 22. С какого возраста гражданин РФ имеет право заключать трудовой договор по общему правилу? 1) с 16 лет; 2) с 17 лет; 3) с 18 лет. 23. Административное право-это отрасль права, представляющая собой совокупность правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере:
а) предпринимательского права;
б) исполнительной власти (государственного управления);
в) Коммерческих и некоммерческих организаций.
24. Субъект административного права - это:
а) лицо или организация, которые в соответствии с действующим законодательством РФ могут быть участниками регулируемых общественных отношений.
б) физические, юридические лица, государство которые в соответствии с законодательством РФ могут быть участниками регулируемых общественных отношений.
25. Административное правонарушение-это:
а) противоправное, виновное деяние физического или юридического лица;
б) противоправное деяние физического;
в) виновное деяние юридического лица;
г) противоправное, виновное деяние совершеннолетнего гражданина.
26. Административное правонарушение состоит из элементов:

а) субъекта, объекта, объективной стороны;
б) субъекта, объективной стороны и субъективной стороны;
в) субъекта, объекта, объективной стороны и субъективной стороны;
г) субъекта, объекта, вины и штрафа.
27. Юрисдикционная форма защиты нарушенного или оспариваемого права реализуется:
а) третейским судом;
б) международным коммерческим арбитражем;
в) судебном или административном порядке;
г) любое из перечисленного.
28. Отказ от права обращения в арбитражный суд:
а) недействителен
б) оспорим
в) правомерен
г) определяется сторонами в договоре.
29. Признание банкротом юридического лица влечет:
а) его ликвидацию;
б) приостановку его деятельности;
в) внешнее управление;
г) процедуру финансового оздоровления.
30. Правосудие в сфере экономической деятельности осуществляется:
а) мировыми судьями;
б) судами общей юрисдикции;
в) арбитражными судами;
г) конституционным судом.
31. Конституция РФ 1993 года в отличие от предыдущих Конституций провозгласило право:
А) На жизнь;
Б) На образование;
В) На свободу предпринимательской деятельности
Г) Все ответы верны.
32. В РФ не существует следующих административно территориальных образований:
А) Область
Б) Край В) Муниципальное образование
Г) Губерния
33. В структуру НПА федерального уровня входят:
А) Конституция РФ, федеральные конституционные законы, федеральные законы РФ;
Б) Федеральные конституционны и федеральные законы РФ
В) Конституция РФ, федеральные конституционные законы, федеральные законы РФ, законы, НПА бывшего СССР, постановления правительства, указы президента, приказы и инструкции министерств и ведомств, международные НПА ратифицированные РФ;
Г) Подзаконные НПА.
34. В соответствии с Конституцией РФ формами собственности являются А) Государственная и частная;
Б) Государственная, частная, муниципальная;
В) Государственная, частная, собственность субъектов РФ, собственность муниципальных образований, физических лиц, юридических лиц;
Г) Государственная, частная, собственность субъектов РФ.
35. Субъектами предпринимательской деятельности являются:
А) Граждане, юридические лица, государство, регионы, иностранные государства и иностранные граждане, индивидуальные предприниматели.
Б) Физические и юридические лица;
В) Граждане, юридические лица, государство, регионы;
Г) Государство, физические и юридические лица.
36. К существенным условиям договора относят
А) Условия о предмете договора, цене договора, условия, которые названы в законе как существенные, условия, которые необходимы для договоров данного вида, условия, относительно которых по заявлению одной из сторон должно быть достигнуто соглашение;
Б) Условия о предмете договора, условия, которые названы в законе как существенные,

условия, которые необходимы для договоров данного вида, условия, относительно которых по заявлению одной из сторон должно быть достигнуто соглашение;

В) Условия о предмете договора и цене договора;

Г) Условия о цене договора.

37. Оферта это:

А) предложение о заключении договора;

Б) принятие предложения о заключении договора;

В) действие акцептанта при заключении договора;

Г) подписание договора.

38. Примером конклюдентных действий является:

А) Покупка товара в автомате;

Б) Покупка квартиры в ипотеку;

В) Подписание доверенности;

Г) Подписание договора. 39. Формами реорганизации являются:

А) Слияние, разделение, присоединение, выделение, преобразование;

Б) Слияние, разделение, присоединение, выделение, преобразование, ликвидация;

В) Слияние, разделение, присоединение, выделение;

Г) Слияние, выделение, преобразование.

40. К хозяйственным обществам относят:

А) Коммерческие и некоммерческие организации;

Б) ООО, АО

В) ООО, ЗАО, ОАО

Г) ЗАО, ОАО.

41. Безработными не могут быть граждане, :

А) не достигшие возраста 16 лет;

Б) не достигшие возраста 18 лет;

В не достигшие возраста 14 лет;

Г) не достигшие возраста 18 лет и не получившие основного образования.

42. Нормальная продолжительность рабочего времени не может превышать… в неделю

А) 36 часов;

Б) 40 часов;

В) 42 часов;

Г) 48 часов.

43. Минимальная продолжительность отпуска не может составлять:

А) 28 календарных дней;

Б) 14 рабочих дней;

В) 14 календарных дней;

Г) 36 календарных дней

44. Трудовые правоотношение возникают:

А) с момента подписания трудового договора; Б) с момента подписания трудового или гражданско-правового договора; В) с момента выхода работника на работу;

Г) по воле сторон.

45. Ежемесячный страховой взнос работодателя равняется:

А) 13 % от заработной платы.

Б) 22 % от заработной платы;

В) 36 % от заработной платы;

Г) 30 % от заработной платы;

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Цель: применение психологических знаний в профессиональной и повседневной жизни для понимания человека во всем многообразии и динамичности его внутреннего (психического) мира: обнаружения сил, оказывающих влияние на поведенческие, умственные и другие психические процессы; влияния физических нагрузок на психическую сферу человека.

Документ подписан электронной подписью.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;
- обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия, тренинга;
- определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/ среднесрочные/ долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг, занимающихся по групповым фитнес-программам;

знать:

- возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;
- психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);
- основы психологии тренировочного процесса;
- основы спортивной психодиагностики;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста;
- правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом;

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	**Объем в часах**
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	6
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	6
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	4
практические занятия (онлай-консультации)	2
Форма промежуточной аттестации: Экзамен	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	**Объем в часах**	
	Аудиторные занятия	**Внеаудиторная самостоятельная работа**
Психология как наука, ее связь с педагогической наукой и практикой. Основы психологии личности. Предмет, задачи и методы возрастной и педагогической психологии	0,5	0,5
Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте	0,5	0,5
Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды)	0,5	0,5
Основы психологии тренировочного процесса	0,5	0,5
Роль тренера в спортивном коллективе	0,5	0,5
Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности	0,5	0,5
Основы спортивной психодиагностики	0,5	0,5
Агрессия и агрессивность спортсменов	0,5	0,5
Психологические основы воспитания воли	0,5	0,5
Психологические основы тактических действий в спорте	0,5	0,5
Психологические особенности соревновательной деятельности	0,5	0,5
Психологические аспекты подготовки спортсменов	0,5	0,5
ВСЕГО	**6**	**6**

Документ подписан электронной подписью.

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1.*Соотнесите компоненты структуры личности с их правильными *характеристиками:

1	система самоуправления	***A***	эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент.
2	направленность личности	***B***	«Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль.
3	способности	***C***	в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств.
4	черты характера.	***D***	избирательное отношение спортсмена к действительности.

2. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:

A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.

B. динамкой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.

C. подчинением достижению успеха в спорте.

3. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:

A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.

B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.

C. подчинением достижению успеха в спорте.

4. Мотивы стадии специализации характеризуются:

A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.

B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.

C. подчинением достижению успеха в спорте.

5. Задачи нравственного воспитание спортсмена состоят в том, чтобы:

A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.

B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

D. фо рмирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

6. Задачи эстетического воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.

B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

D. фо рмирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

7. Задачи интеллектуального воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.

B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

Документ подписан электронной подписью.

D. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

8. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:

A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.

B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

D. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

9. Физическая подготовка - это:

A. упражнения, вызывающие утомление, усталость.

B. педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.

C. выполнение специфических двигательных действий.

D. целенаправленное совершенствование психических процессов.

10. Проявления какого качества на уровне «большого» спорта неразрывно связано с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь с технической подготовкой:

A. ловкость

B. выносливость

C. сила

D. быстрота

11. Совершенствование, какого физического качества происходит в процессе в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.

A. ловкость

B. выносливость

C. сила

D. быстрота

12. Для спортсмена эти ощущения играют весьма важную роль в процессе создания первичных представлений о движении, а также в ориентации и коррекции выполняемых движений:

A. зрительные ощущения

B. вестибулярные ощущения

C. осязательные и органические ощущения

D. слуховые ощущения

13. У спортсмена эти ощущения задействованы в освоении и совершенствовании техники спорта: пример-спортсмен не падает, только потому, что одно неустойчивое положение сменяется таким же, но в противоположную сторону:

A. зрительные ощущения

B. вестибулярные ощущения

C. осязательные и органические ощущения

D. слуховые ощущения

14. У спортсмена эти ощущения занимают видное место, особенно в видах спорта, связанных с различными спортивными снарядами, мячом, клюшкой, управлением средствами движения, а также служат отправной точкой многих технических действий в единоборствах

A. зрительные ощущения

B. вестибулярные ощущения

C. осязательные и органические ощущения

D. слуховые ощущения

15. У спортсмена эти ощущения служат источником дополнительной информации о параметрах движения, играют важную контролирующую и информационную роль в ритмической организации движений.

A. зрительные ощущения

B. вестибулярные ощущения

C. осязательные и органические ощущения

D. слуховые ощущения

16. Тактика – это:

A. совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования.

Документ подписан электронной подписью.

B. индивидуальные особенности спортсмена.
C. специфика спортивной деятельности.
D. конкретные действия соперников.

17. Воля – это:
A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

18. Целеустремленность - это:
A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

19. Настойчивость – это:
A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

20. Дисциплинированность - это:
A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

АНАТОМИЯ

Цель: Применение знаний по анатомии в профессиональной деятельности и повседневной жизни для обеспечения безопасности жизнедеятельности, эффективного использования спортивных технологий, охраны здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

– определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;

– определять возрастные особенности строения организма человека;

– применять знания по анатомии в профессиональной деятельности;

– определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся,

– отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

– планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;

Документ подписан электронной подписью.

знать:

– основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека;

– строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами;

– основные закономерности роста и развития организма человека;

– возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;

– анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;

– динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;

– способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков;

– базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок;

– элементы анатомии, физиологии и биомеханики;

– элементы анатомии, физиологии и биомеханики;

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	**Объем в часах**
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	6
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	6
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	4
практические занятия (онлай-консультации)	2
Форма промежуточной аттестации: Экзамен	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	**Объем в часах**	
	Аудиторные занятия	**Внеаудиторная самостоятельная работа**
Основные положения и терминология в анатомии человека	0,5	0,5
Строение и функции систем органов здорового человека	0,5	0,5
Основные закономерности роста и развития организма человека	1	1
Возрастная морфология, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи	1	1
Динамическая и функциональная анатомия систем обеспечения и регуляции движения	1	1
Анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам	1	1
Способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков	1	1
ВСЕГО	6	**6**

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины «Анатомия»

1. Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.

Наука, изучающая форму и строение человеческого организма в связи с его функциями, развитием и влиянием условий существования.

а) эмбриология

б) гистология

в) цитология

г) анатомия

2. Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.

Наука, изучающая клеточное строение организма.

а) эмбриология

б) гистология

в) цитология

Документ подписан электронной подписью.

г) анатомия
3. Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.
Наука, изучающая развитие организма.
а) эмбриология
б) гистология
в) цитология
г) анатомия
4. Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.
Наука, изучающая строение человека на тканевом уровне.
а) эмбриология
б) гистология
в) цитология
г) анатомия
5. Допишите предложение.
Любая клетка состоит из трёх неразрывно связанных между собой частей*:* _____, _____, _____.
6. Выберите из перечисленных ниже органелл клетки все, относящиеся к мембранным органеллам.
Эндоплазматическая сеть, комплекс Гольджи, митохондрии, лизосомы, пероксисомы, опорный аппарат клетки, клеточный центр, микрофиламенты, микротрубочки, рибосомы.
7. Выберите из перечисленных ниже органелл клетки все, относящиеся к немембранным органеллам.
Эндоплазматическая сеть, комплекс Гольджи, митохондрии, лизосомы, пероксисомы, опорный аппарат клетки, клеточный центр, микрофиламенты, микротрубочки, рибосомы.
8. Выберите особенность, которая НЕ характеризует строение эпителиальной ткани.
   а. клетки плотно прилегают друг к другу, не развиты межклеточные пространства
   б. клетки образуют сплошные пласты, опирающиеся на базальную мембрану
   в. в клетках присутствуют два вида отростков: аксон и дендриты
   г. в эпителиальных тканях отсутствуют кровеносные сосуды, питание клеток осуществляется через базальную мембрану
   д. эпителиальные клетки способны к активному митотическому делению и обладают выраженной способностью к регенерации
9. Выберите те особенности, которая НЕ характеризует строение соединительной ткани
   а. клетки достаточно удалены друг от друга;
   б. в клетках присутствуют два вида отростков: аксон и дендриты
   в. сильно развиты межклеточные пространства, заполненные межклеточным веществом, которое вырабатывается самими клетками.
   г. клетки плотно прилегают друг к другу, не развиты межклеточные пространства;
   д. межклеточное вещество может иметь различную консистенцию (жидкое и твердое), различные волокна (коллагеновые, эластические).
10. Выберите особенность, которая НЕ характеризует строение мышечной ткани.
   а. возбудимость и сократимость
   б. возбудимость и проводимость
11. Выберите особенность, которая НЕ характеризует строение нервной ткани.
   а. возбудимость и сократимость
   б. возбудимость и проводимость
12. Допишите предложение.
   В скелете выделяют три отдела:
   1 отдел:
   2 отдел:
   3 отдел:
13. Выберите один правильный ответ из предложенных четырёх.
Количество позвонков, образующих позвоночный столб человека:
а) 32-34
б) 30 – 32
в) 34-36
г) 28 – 33
14. Выберите один правильный ответ.
Лордоз – изгиб позвоночного столба, направленный:

Документ подписан электронной подписью.

а) влево
б) вправо
в) вперёд
г) назад
15. Выберите один правильный ответ.
Кифоз – изгиб позвоночного столба, направленный:
а) влево
б) вправо
в) вперёд
г) назад
16. Выберите один правильный ответ.
У человека костной основой грудной клетки являются:
а) грудина, рёбра и шейный отдел позвоночного столба
б) грудина, рёбра и грудной отдел позвоночного столба
в) ключица, рёбра и поясничный отдел позвоночного столба
17. Выберите один правильный ответ.
Мозговой отдел черепа человека состоит из двух парных костей:
а) лобная и клиновидная
б) решетчатая и затылочная
в) теменная и височная
г) клиновидная и решетчатая
18. Выберите один правильный ответ.
Лицевой отдел черепа человека состоит из трёх непарных костей:
а) верхнечелюстные, скуловые, носовые
б) нижнечелюстная, сошник, подъязычная.
в) слёзные, нёбные, нижние носовые раковины
г) лобная, клиновидная, решетчатая
19. Выберите один правильный ответ.
Скелет пояса верхней конечности образован костями:
а) лопатка и ключица
б) плечевая кость и лучевая кость
в) локтевая и лучевая кости
г) лучевая кость, кости кисти
20. Выберите один правильный ответ.
Скелет свободной верхней конечности образован костями:
а) локтевая и лучевая кости
б) лопатка и ключица
в) плечевая кость, локтевая кость, лучевая кость, кости кисти
г) лучевая кость, кости кисти
21. Выберите один правильный ответ.
Скелет пояса нижней конечности человека образован костями:
а) бедренная кость, надколенник
б) подвздошная, лобковая, седалищная кости
в) большая и малая берцовые кости
г) надколенник и кости стопы
22. Выберите один правильный ответ.
Скелет свободной нижней конечности образован костями:
а) бедренная кость, надколенник, большая и малая берцовые кости, кости стопы
б) плечевая кость, локтевая кость, лучевая кость, кости кисти
в) подвздошная, лобковая, седалищная кости
г) лопатка и ключица
23. Выберите один правильный ответ.
В пищеварительном канале различают следующие отделы:
а) ротовая полость; глотка; пищевод; желудок; кишечник, печень, поджелудочная железа
б) ротовая полость; глотка; пищевод; желудок; кишечник
24. Выберите один правильный ответ.
Из перечисленных органов дыхательной системы человека выберите собственно дыхательный орган:

Документ подписан электронной подписью.

а) нос
б) глотка
в) лёгкие
г) гортань
д) трахея
е) бронхи
25. Выберите один правильный ответ.
Морфологической и функциональной единицей почки является:
а) ацинус
б) нефрон
в) кардиомиоцит
28. Выберите один правильный ответ.
К железам внешней секреции относят:
а) вилочковая железа, гипофиз
б) поджелудочная и половые железы
в) слюнные, желудочные
26. Выберите один правильный ответ.
К железам внутренней секреции относят:
а) вилочковая железа, гипофиз
б) поджелудочная и половые железы
в) слюнные, желудочные
27. Выберите один правильный ответ.
К смешанным железам относят:
а) вилочковая железа, гипофиз
б) поджелудочная и половые железы
в) слюнные, желудочные
29. Вставьте пропущенные слова.
Половая система человека представлена _____. и _____ половыми органами.
30. Вставьте пропущенное слово.
Мужская половая клетка называется _____.
31. Вставьте пропущенное слово.
Женская половая клетка называется _____.
32. Выберите один правильный ответ.
Рецепторы органа слуха располагаются:
а) в среднем ухе
б) в наружном слуховом проходе
в) на барабанной перепонке
г) в улитке
34. Выберите один правильный ответ.
В процессе эволюции у человека в органе слуха появляется:
а) внутреннее ухо
б) наружное ухо
в) среднее ухо
г) полукружные каналы
35. Выберите один правильный ответ.
Органы равновесия находятся
а) на коже
б) во внутреннем ухе
в) в ротовой полости
г) в полости носа
36. Выберите один правильный ответ.
Сетчатка – оболочка глаза, которая:
а) защищает глаз от механических и химических повреждений
б) снабжает глазное яблоко кровью
в) поглощает световые лучи
г) преобразует лучи света в нервные импульсы

Документ подписан электронной подписью.

ФИЗИОЛОГИЯ

Цель: познакомить слушателей с основными представлениями о функциях организма в состоянии покоя и при деятельности разных видов; сформировать представление о механизмах регуляции физиологических функций.

В результате освоения дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

– измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;

– оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;

– оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;

– использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой;

– предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг;

– планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;

знать:

– физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
– понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;
– регулирующие функции нервной и эндокринной систем;
– роль центральной нервной системы в регуляции движений;
– особенности физиологии детей, подростков и молодежи;
– взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
– физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
– механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;
– физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;
– физиологические основы спортивного отбора и ориентации;
– биохимические основы развития физических качеств;
– биохимические основы питания;
– общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;
– возрастные особенности биохимического состояния организма;
– базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок;
– элементы анатомии, физиологии и биомеханики;
– принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	**Объем в часах**
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	6
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	6
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	4
практические занятия (онлай-консультации)	2
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	**Объем в часах**	
	Аудиторные занятия	**Внеаудиторная самостоятельная работа**
Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека. Понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека	0, 5	0, 5
Регулирующие функции нервной и эндокринной систем	0, 5	0, 5
Роль центральной нервной системы в регуляции движений	0, 5	0, 5

Документ подписан электронной подписью.

Особенности физиологии детей, подростков и молодежи	0, 5	0, 5
Взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма	0, 5	0, 5
Физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления при спортивной деятельности	0, 5	0, 5
Механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности	0, 5	0, 5
Физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости	0, 5	0, 5
Биохимические основы развития физических качеств. Возрастные особенности биохимического состояния организма	0, 5	0, 5
Биохимические основы питания	0, 5	0, 5
Общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой	0, 5	0, 5
Биохимический контроль в спорте	0, 5	0, 5
ВСЕГО	**6**	**6**

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Продолжите предложение.

Биологическая ткань обладает рядом свойств: _____, _____, _____, _____.

2.Выберите один правильный ответ.

Назовите, какой раздражитель по биологическому признаку представлен в примере: «*Рецепторы сетчатки глаза чувствительны к свету, а вкусовые рецепторы – к химическим веществам*».

а. адекватный раздражитель
б. неадекватный раздражитель

3.Вставьте пропущенные слова в предложении.

Метаболизм – совокупность _____ реакций, протекающих во _____ среде организма.

4.Вставьте пропущенные слова.

Анаболизм – химические реакции _____ при которых из молекул _____ размера образуется одна _____ молекула.

5.Выберите правильный ответ.

Аэробное окисление протекает …

а. в митохондриях
б. в цитоплазме
в. на мембранах цитоплазматической сети

6.Вставьте пропущенное слово.

Способность организма сохранят _____ состава и свойств внутренней среды называют гомеостазом.

7. Выберите правильный ответ.

Процесс удаления из организма ненужных продуктов обмена веществ – это:

а. осморегуляция
б. экскреция
в. секреция

8. Выберите правильный ответ.

Приспособительные реакции здорового организма – это …

а. патологическая адаптация
б. физиологическая адаптация
в. срочная адаптация
г. долговременная адаптация

9. Выберите правильный ответ.

_____ - наиболее эффективный физиологический механизм усиления теплообразования, так как никакой внешней механической работы мышцы не производят, а вся энергия мышечного напряжения превращается в тепло.

а. мышечная работа
б. холодовая мышечная дрожь
в. приём пищи

10. Выберите правильный ответ.

_____ упражнения затрагивают менее трети всей мышечной массы.

Документ подписан электронной подписью.

а. региональные
б. глобальные
в. локальные

11.Выберите правильный ответ

Предстартовая лихорадка характеризуется:

а. преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения;
б. преобладанием процессом торможения над процессами возбуждения;
в. уравновешенным состоянием нервных процессов;

12. Вставьте пропущенное слово.

_____ – это выполнение упражнений, которое предшествует выступлению на соревнованиях или основной части тренировочного занятия.

а. врабатывание
б. утомление
в. разминка
г. «мёртвая точка»

13. Выберите правильный ответ.

Это состояние характеризуется тяжелыми субъективными ощущениями: чувства стеснения в груди, головокружения, пульсации сосудов головного мозга, одышки и желания прекратить работу.

а. врабатывание
б. утомление
в. разминка
г. «мёртвая точка»
д. второе дыхание
е. восстановление

14. Выберите правильный ответ.

_____ - это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, которое характеризуется вызванным работой временным снижением работоспособности и субъективным ощущением усталости.

а. врабатывание
б. утомление
в. разминка
г. «мёртвая точка»
д. второе дыхание
е. восстановление

15.Выберите правильные ответы.

Из предложенного перечня принципов спортивной тренировки выберите те, которые относятся к педагогическим принципам.

а. активность и сознательность спортсмена,
б. наглядность,
в. цикличность тренировок
г. последовательность,
д. непрерывность,
е. прочность,
ж. единство общей и специальной подготовки,
з. доступность
и. систематичность,
к. постепенное и максимальное расширение физических нагрузок

16. Выберите правильный ответ.

Состояние, характеризующееся расширением функциональных возможностей организма и увеличением экономичности его работы, и достижением спортивной формы.

а. тренируемость
б. тренированность

17. Выберите правильный ответ.

Тренировочный эффект, возникающий непосредственно во время тренировки и в течение получаса после нагрузок. В этот период организм устраняет так называемый кислородный долг, который образовался во время тренировки.

а. отставленный тренировочный эффект
б. срочный тренировочный эффект
в. кумулятивный тренировочный эффект

18. Выберите правильный ответ.

Документ подписан электронной подписью.

Данный вид контроля проводится 5-6 раз в году с использованием менее динамичных показателей, например: «гарвардский степ-тест», определение максимального потребления кислорода.

а. углублённое медицинское обследование
б. текущий контроль
в. этапный контроль

19. Выберите из предложенных ответов те, которые характеризуют неэффективные нагрузки.

а. приводят к появлению в организме лишь незначительных биохимических и физиологических сдвигов.
б. приводят к появлению в организме значительных биохимических и физиологических сдвигов.
в. вызывают развитие адаптации
г. они не вызывают развития адаптации, но способствуют сохранению достигнутого уровня
д. используют при подготовке спортсменов в предсоревновательный период
е. их широко используют в оздоровительной физкультуре

20. Выберите правильный ответ.

После прекращения занятий спортом или при длительном перерыве в тренировках, а также при снижении объема тренировочных нагрузок адаптационные сдвиги постепенно уменьшаются. Это явление называется в спортивной практике:

а. тренируемость
б. перетренированность
в. суперкомпенсация
г. растренированность

21.Вставьте пропущенные слова в предложении.

В спортивной практике принцип _____ и _____ взаимодействия нагрузок используется при подготовке спортсменов высокой квалификации, а _____ взаимодействия нагрузок находит применение в оздоровительной медицине.

22. Выберите правильный ответ.

Этап решает конкретную педагогическую задачу и способствует развитию специфической адаптации к физическим нагрузкам определенного вида:

а. микроцикл
б. годовой цикл
в. макроцикл

23.Выберите правильный ответ.

Комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики определённого вида спорта:

а. спортивная специализация
б. спортивная ориентация
в. спортивный отбор

24. Вставьте пропущенные слова в предложении.

_____ - фармакологические препараты, которые оказывают влияние на спортивный результат, нанося при этом вред здоровью спортсмена.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ (ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ)

Цель: ознакомление с основами теоретических и методических аспектов организации и проведения врачебного контроля в физической культуре, обучение занимающихся и конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

иметь практический опыт:

- принятия решения о зачислении на групповые фитнес-программы физкультурно-оздоровительных занятий по результатам ознакомления с личными данными, результатами тестирования и медицинскими противопоказаниями занимающегося;

уметь:

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы;

знать:

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;

Документ подписан электронной подписью.

- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности.
- организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи;
- допустимые виды помощи пострадавшим;
- мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	**Объем в часах**
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	6
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	6
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	4
практические занятия (онлай-консультации)	2
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	**Объем в часах**	
	Аудиторные занятия	**Внеаудиторная самостоятельная работа**
Цели, задачи и содержание врачебного контроля	2	2
Назначение и методика проведения простейших функциональных проб	2	2
Основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности	2	2
ВСЕГО	**6**	**6**

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Предмет, цель, задачи, методы врачебного контроля.
2. Основные направления медицинского обеспечения физической культуры, спорта, профилактики заболеваний и реабилитации больных и инвалидов средствами и методами физической культуры.
3. Медицинское обеспечение спорта высших достижений
4. Медицинское обеспечение массового спорта и физической культуры.
5. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста, характера дефекта или патологии.
6. Тестирование физической работоспособности и тренированности.
7. Методы оценки физического развития и функциональных возможностей инвалидов с поражением опорно-двигательной системы (ОДС).
8. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях и массовых физкультурных мероприятиях для лиц с отклонением в состоянии здоровья.
9. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности.
10. Заболевния и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика.
11. Различия методов между индивидуальным, индивидуально-групповым, коллективным, соревновательным, повторно-кольцевым построением занятий и методом предметно-практического взаимодействия и когда их используют.
12. Физическое развитие человека. Основные признаки физического развития.
13. Значение многократного исследования физического развития в процессе занятий физической культурой. Соматоскопия. Соматометрия (антропометрия).
14. Ортопедическая практика при обследовании инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.
15. Роль осмотра, пальпации и перкуссии при обследовании инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Измерение длины и окружности конечностей при обследовании инвалидов с поражением опорно- двигательной системы.
16. Определение объѐма движений в суставах при обследовании инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.
17. Измерение объѐма движений в суставах нижних конечностей.
18. Замерение объѐма окружности грудной клетки. Экскурсия грудной клетки. Определение толщины кожно-жировых складок.
19. Антропометрические показатели уровня физического и функционального состояния человека для характеристики его физического развития.

Документ подписан электронной подписью.

20. Методы индексов.
21. Метод стандартов.
22. Метод корреляции.
23. Роль и значение функциональных методов исследования.
24. Метод исследования электрической активности миокарда или электрокардиография.
25. Метод графической регистрации тонов и шумов сердца или фонокардиография (ФКГ).
26. Метод исследования деятельности сердца или поликардиография.
27. Сущность метода вариационной пульсографии (ВПГ).
28. Метод ультразвуковой диагностики сердца или эхокардиография (ЭхоКГ).
29. Метод ультразвуковой диагностики или ультрозвуковая доплерография (УЗДГ).

ОСНОВЫ И СПОСОБЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Цель: получение компетенций в области оказания первой помощи, необходимой для профессиональной деятельности специалистов спортивных и образовательных организаций, реализующих образовательные программы, работающих с различными возрастными группами населения.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

иметь практический опыт:

- Навыков простейших реанимационных мероприятий;
- Навыки оказания первой помощи при травмах, кровотечениях и состояниях, угрожающих жизни и здоровью человека;
- навыки психологической помощи пострадавшим обучающимся.

уметь:

- определять угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавших и окружающих; по возможности устранять данные факторы;

- применять различные способы оказания первой помощи в зависимости от состояния пострадавшего;

- использовать штатные (аптечки первой помощи) и подручные средства оказания первой помощи;

- вызывать скорую медицинскую помощь и иные специальные службы, передавать пострадавшего медицинским бригадам.

знать:

- организационно-правовые аспекты организации первой медицинской помощи, права и обязанности по оказанию первой помощи;

- состояния, при которых оказывается, первая помощь, ее основные мероприятия;

- последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших (в зависимости от их состояния);

- внешние факторы, создающие опасности при оказании первой помощи.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	**Объем в часах**
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	6
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	6
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	4
практические занятия (онлай-консультации)	2
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	**Объем в часах**	
	Аудиторные занятия	**Внеаудиторная самостоятельная работа**
Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи	1	1
Первоочередные действия при оказании первой помощи	5	5
ВСЕГО	**6**	**6**

Документ подписан электронной подписью.

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

№	Задания/Вопрос
1	**Признаки артериального кровотечения** Выберите один или несколько ответов: 1. очень темный цвет крови **2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей** **3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего** **4. над раной образуется валик из вытекающей крови** 5. кровь пассивно стекает из раны
2	**Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?** Выберите один ответ: **1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»** 2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину 3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»
3	**Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:** Выберите один ответ: 1. Предотвращение возможных осложнений **2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего** 3. Правильная транспортировка пострадавшего
4	**Признаки венозного кровотечения** Выберите один или несколько ответов: 1. кровь пассивно стекает из раны 2. над раной образуется валик из вытекающей крови **3. очень темный цвет крови** 4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
5	**По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?** Выберите один ответ: **1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание** 2. Пульс, высокая температура, судороги. 3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания
6	**Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?** Выберите один ответ: **1. только медицинский работник** 2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком 3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков
7	**Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?** Выберите один ответ: 1. Разрешено **2. Запрещено** 3. Разрешено в случае крайней необходимости

8	**Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?** Выберите один ответ: 1. Непосредственно на рану. 2. Ниже раны на 4-6 см. **3. Выше раны на 4-6 см.**
9	**При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:** Выберите один ответ: 1. С наложения импровизированной шины **2. С наложения жгута выше раны на месте перелома** 3. С наложения давящей повязки
10	**Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?** Выберите один ответ: 1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают. 2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань. **3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.**
11	**Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?** Выберите один или несколько ответов: **1. восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей** 2. применение лекарственных препаратов **3. выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью** **4. передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи** **5. сердечно-легочная реанимация** **6. определение признаков жизни у пострадавшего ребенка** **7. придание оптимального положения телу** **8. контроль состояния и оказание психологической поддержки** **9. временная остановка наружного кровотечения** **10. оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи** **11. вызов скорой медицинской помощи**
12	**В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?** Выберите один ответ: 1. Остановка кровотечения, наложение повязки 2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения **3. Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки**

13	**О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?** Выберите один ответ: 1. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу. 2. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки. **3. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.**
14	**В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?** Выберите один ответ: 1. конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова **2. голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности** 3. грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности
15	**В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?** Выберите один ответ: 1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги **2. Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела** 3. Уложить пострадавшего на бок
16	**Когда должен применяться непрямой массаж сердца?** Выберите один ответ: 1. при кровотечении 2. при применении искусственного дыхания 3. после освобождения пострадавшего от опасного фактора 4. при повышении артериального давления **5. при отсутствии пульса**
17	**Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?** Выберите один или несколько ответов: **1. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут** 2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани 3. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

18	**Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?** Выберите один ответ: 1. в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку 2. наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться **3. запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки**
19	**Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?** Выберите один ответ: 1. На спину с вытянутыми ногами 2. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушения в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс **3. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушения в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой** 4. На спину с подложенным под голову валиком
20	**Признаки обморока** Выберите один или несколько ответов: **1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах** **2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)** 3. потеря чувствительности 4. потеря сознания более 6 мин
21	**Как проверить признаки сознания у ребенка?** Выберите один ответ: **1. аккуратно потормошить за плечи и громко спросить «Что случилось?»** 2. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз 3. спросить у ребенка, как его зовут
22	**В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?** Выберите один ответ: **1. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).** 2. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) 3. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)
23	**При попадании в глаза щелочного раствора:** Выберите один ответ: 1. создать пострадавшему покой 2. необходимо промыть глаза мыльным раствором **3. необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве**
24	**Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при давлении руками на его грудину (выполнении непрямого массажа сердца)?** Выберите один ответ: 1. Основания ладоней обеих рук должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча **2. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону подбородка пострадавшего, а другой – в сторону живота** 3. Давление руками на грудину выполняют основанием ладони только одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Направление большого пальца не имеет значения.

25	**Перелом это** Выберите один ответ: **1. трещины, сколы, раздробление костей** 2. разрушение мягких тканей костей 3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела
26	**Действия по помощи пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути:** Выберите один ответ: 1. Положить пострадавшего на бок и вызвать интенсивную рвоту. **2. Нагнуть туловище пострадавшего вперед, нанести несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток, при отсутствии эффекта — обхватить пострадавшего сзади, надавить 4-5 раз на верхнюю часть живота.** 3. Нанести пострадавшему, стоящему прямо, несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток.
27	**Первая медицинская помощь при вывихе конечности?** Выберите один ответ: 1. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт **2. Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт** 3. Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность
28	**Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и первая помощь при ее ранении?** Выберите один ответ: 1. Одежда пропитывается кровью только в месте ранения (цвет крови не имеет значения), кровь вытекает из раны пассивно. Накладывается кровоостанавливающий жгут ниже места ранения не менее чем на 3-5 см. 2. Одежда быстро пропитывается кровью, кровь темного цвета вытекает из раны пассивно. Накладывается давящая повязка на место ранения. **3. Одежда пропитана кровью, кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей. Накладывается кровоостанавливающий жгут выше места ранения не менее чем на 3-5 см.**
29	**Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:** Выберите один ответ: **1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.** 2. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи. 3. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.
30	**При переломах костей конечностей накладывается шина:** Выберите один ответ: 1. ниже области перелома **2. выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов** 3. выше области перелома

31	**Какие предпринять меры при подозрении на отравление ребенка?** Выберите один или несколько ответов: **1. удалить поступивший яд (например, вызвать рвоту)** **2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком, оказывая помощь при необходимости (например, при исчезновении признаков жизни приступить к сердечно-легочной реанимации)** **3. прекратить поступление ядовитого вещества в организм ребенка (вынести его из загазованной зоны, удалить жало насекомого, стереть ядовитое вещество с поверхности кожи и т. д.)**
32	**Когда следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?** Выберите один ответ: 1. При наличии болей в области сердца и затрудненного дыхания 2. При потере пострадавшим сознания, независимо от наличия пульса на сонной артерии, и признаков дыхания **3. При потере пострадавшим сознания и отсутствии пульса на сонной артерии, а также признаков дыхания**
33	**Как обеспечить восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке к проведению сердечно-легочной реанимации?** Выберите один ответ: 1. Уложить пострадавшего на спину и, не запрокидывая ему голову, сжать щеки, чтобы раздвинуть губы и раскрыть рот. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс. 2. Уложить пострадавшего на бок, наклонить его голову к груди. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс. **3. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс. Уложить пострадавшего на спину, запрокинуть ему голову, поднять подбородок и выдвинуть нижнюю челюсть.**
34	**Как определить наличие пульса на сонной артерии пострадавшего?** Выберите один ответ: 1. Большой палец руки располагают на шее под подбородком с одной стороны гортани, а остальные пальцы – с другой стороны **2. Три пальца руки располагают с правой или левой стороны шеи на уровне щитовидного хряща гортани (кадыка) и осторожно продвигают вглубь шеи между щитовидным хрящом и ближайшей к хрящу мышцей** 3. Три пальца руки располагают с левой стороны шеи под нижней челюстью
35	**Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы?** Выберите один ответ: 1. Наложить импровизированную шейную шину, на рану наложить стерильный ватный тампон, пострадавшего уложить на спину, приподняв ноги. По возможности к голове приложить холод. **2. Наложить импровизированную шейную шину. К ране волосистой части головы приложить давящую повязку из стерильного бинта, пострадавшего уложить на бок с согнутыми в коленях ногами, по возможности к голове приложить холод.** 3. Шейную шину не накладывать, рану заклеить медицинским пластырем, пострадавшего уложить на бок только в случае потери им сознания
36	**При каких состояниях ребенка педагог может оказать ему первую помощь?** Выберите один или несколько ответов: **1. ожоги** **2. травмы различных областей тела** **3. инородные тела верхних дыхательных путей** **4. отморожения** 5. высокая температура **6. отсутствие сознания** **7. отравление** **8. наружные кровотечения** 9. боли в животе **10. остановка дыхания и кровообращения** 11. боли в груди

37	**Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)?** Выберите один ответ: 1. Полить ожоговую поверхность холодной водой, накрыть стерильной салфеткой и туго забинтовать 2. Вскрыть пузыри, очистить ожоговую поверхность от остатков одежды, накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод, поить пострадавшего водой **3. Пузыри не вскрывать, остатки одежды с обожженной поверхности не удалять, рану накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод и поить пострадавшего водой**
38	**При черепно-мозговой травме:** Выберите один ответ: 1. необходимо положить на голову тепло **2. необходимо положить на голову холод** 3. необходимо наложить на голову марлевую повязку
39	**Что нужно делать при сильном кровотечении у ребенка в результате травмы до прибытия бригады скорой медицинской помощи?** Выберите один или несколько ответов: **1. если давящая повязка не помогает и кровотечение не останавливается, прижать артерию пальцем, наложить кровоостанавливающий жгут** 2. промыть рану, обработать ее, затем наложить салфетку, туго забинтовать **3. наложить на рану салфетку, прижать, туго забинтовать** **4. обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи**
40	**Внезапно возникающая потеря сознания — это:** Выберите один ответ: 1. Шок 2. Мигрень **3. Обморок**
41	**При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:** Выберите один ответ: **1. 1 ч** 2. 30 мин 3. 45 мин
42	**На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?** Выберите один ответ: 1. Не более получаса в теплое время года и не более одного часа в холодное время года **2. Не более одного часа в теплое время года и не более получаса в холодное время года** 3. Время наложения жгута не ограничено
43	**Что делать, если ребенок подавился и не может дышать, говорить и кашлять?** Выберите один или несколько ответов: **1. если удары в спину и толчки в верхнюю часть живота не помогли, уложить ребенка на пол, проверить признаки дыхания, при их отсутствии – вызвать скорую медицинскую помощь и приступить к сердечно-легочной реанимации** **2. выполнить толчки в верхнюю часть живота (детям до года – в грудь) до 5 попыток, если традиционные удары по спине не помогли** **3. ударить по спине между лопатками (до 5 попыток), наклонив ребенка вперед**
44	**Признаки переохлаждения** Выберите один или несколько ответов: 1. нет пульса у лодыжек **2. посинение или побледнение губ** **3. озноб и дрожь** **4. нарушение сознания: заторможенность и аппатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение** **5. снижение температуры тела** 6. потеря чувствительности

45	**Третьим действием (третьим этапом) при оказании первой помощи является:** Выберите один ответ: 1. Предотвращение возможных осложнений 2. Прекращение воздействия травмирующего фактора **3. Правильная транспортировка пострадавшего**
46	**К ушибленному месту необходимо приложить:** Выберите один ответ: 1. Грелку **2. Холод** 3. Спиртовой компресс
47	**При проведении ИВЛ (искусственной вентиляции легких) методом «рот в рот» необходимо:** Выберите один ответ: 1. Зажимать нос пострадавшего только в случае, если носовые ходы свободны 2. Нос пострадавшему не зажимать **3. Свободной рукой плотно зажимать нос пострадавшего**
48	**При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:** Выберите один ответ: 1. тепло **2. свободная повязка** 3. холод
49	**Первым действием (первым этапом) при оказании первой помощи является:** Выберите один ответ: **1. Прекращение воздействия травмирующего фактора** 2. Правильная транспортировка пострадавшего 3. Предотвращение возможных осложнений
50	**Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?** Выберите один ответ: 1. Наложить жгут ниже места ранения **2. Наложить давящую повязку на место ранения** 3. Наложить жгут выше места ранения

ПМ.01. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен совершенствовать ***компетенции***:

- Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- Проводить учебно-тренировочные занятия.
- Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
- Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

иметь практический опыт:

анализа учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения учебно-тренировочных занятий;

Документ подписан электронной подписью.

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

собственного спортивного совершенствования;

ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

уметь:

использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

знать

историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

Документ подписан электронной подписью.

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	**Объем в часах**		
	МДК.01.01	МДК.01.02	ВСЕГО
Максимальная	40	12	52
Внеаудиторная самостоятельная	20	6	26
Онлайн- и офлайн- занятия::	20	6	26
в том числе: теоретические	16	4	20
практические занятия	4	2	6
Формы промежуточной аттестации	экзамен	зачет	

МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен совершенствовать ***компетенции***:

- Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- Проводить учебно-тренировочные занятия.
- Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
- Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	**Объем в часах**
Максимальная	40
Внеаудиторная самостоятельная	20
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	20
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	16
практические занятия (онлай-консультации)	4
Форма промежуточной аттестации: экзамен	

Структура и содержание профессионального модуля

Тема	**Объем в часах**	
	Аудиторные занятия	**Внеаудиторная самостоятельная работа**
Спортивная подготовка в избранном виде спорта	2	2
Соревнования и соревновательная подготовка	2	2
Планирование и контроль в спорте	2	2
Документационное обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процесса	2	2
Спортивный отбор и спортивная ориентация	2	2
Спортивные сооружения	2	2
Основы спортивного совершенствования	2	2
Спортивная тренировка в избранном виде спорта	4	4

Документ подписан электронной подписью.

Контроль и самоконтроль в системе подготовки спортсмена	2	2
ВСЕГО	**20**	**20**

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

1. Расскажите о методах и приемах обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.
2. Охарактеризуйте структуру процесса обучения двигательным действиям.
3. Расскажите о способах и приемах страховки в процессе обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.
4. Расскажите о силовых способностях, средствах и методах воспитания силы, контрольных упражнениях для определения уровня развития силовых способностей.
5. Дайте характеристику физическим качествам.
6. Расскажите о скоростных способностях, средствах и методах их воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития скоростных способностей.
7. Расскажите о выносливости, средствах и методах ее воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития выносливости.
8. Расскажите о гибкости, средствах и методах ее воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития гибкости.
9. Расскажите о двигательно-координационных способностях, средствах и методах их воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития двигательно-координационых способностей.
10. Охарактеризуйте средства спортивной тренировки (избранные, соревновательные, специально-подготовительные, обще подготовительные упражнения, медико-биологические средства).
11. Охарактеризуйте словесный и наглядный методы спортивной подготовки.
12. Охарактеризуйте методы строго-регламентированного упражнения: непрерывные, интервальные.
13. Охарактеризуйте игровой и соревновательной методы спортивной тренирвоки.
14. Поясните принципы спортивной тренировки.
15. Дайте характеристику технической подготовке в спорте (виды, задачи, средства и методы, этапы, содержание технической подготовки).
16. Дайте характеристику технической подготовке в спорте (виды, задачи и средства, содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена).
17. Дайте характеристику физической подготовке в спорте (виды, задачи и средства физической подготовки).
18. Дайте характеристику психологической подготовке в спорте (задачи, средства и методы).
19. Дайте характеристику интеллектуальной и интегральной подготовке (виды, средства и задачи).
20. Расскажите об основных функциях и особенностях спортивных соревнований, их классификации, системе и структуре спортивных соревнований.
21. Расскажите о подготовке к проведению соревнований, о спортивном календаре, положении о соревновании.
22. Расскажите о содержании и особенностях соревновательной деятельности.
23. Расскажите о видах, характере и уровнях соревнований.
24. Расскажите об организациях, проводящих соревнования.
25. Расскажите о моделировании соревновательной деятельности.
26. Расскажите о тактике соревновательной деятельности.
27. Расскажите о структуре соревновательной деятельности.
28. Дайте характеристику соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
29. Расскажите об организационных основах руководства соревновательной деятельностью спортсменов.
30. Расскажите о психологических основах руководства соревновательной деятельностью спортсменов.
31. Расскажите о планировании спортивной подготовки в многолетних циклах.
32. Расскажите о планировании тренировочного процесса в годичном цикле.
33. Расскажите о текущем планировании подготовки спортсмена.
34. Расскажите об оперативном планировании подготовки спортсменов.
35. Расскажите о целях и задачах планирования учебно-тренировочных занятий.
36. Расскажите о формах, методах и приемах организации учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта.
37. Расскажите о значении и видах контроля в подготовке спортсменов.
38. Расскажите об основных формах и организации контроля в подготовке спортсмена.

Документ подписан электронной подписью.

39. Расскажите о контроле за состоянием подготовленности спортсмена.
40. Охарактеризуйте методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях.
41. Охарактеризуйте методы и методики проведения педагогического контроля на соревнованиях по избранному виду спорта.
42. Расскажите об учете и оценке результатов тренировочной деятельности спортсменов.
43. Расскажите об учете и оценке результатов соревновательной деятельности спортсмена.
44. Расскажите о целях анализа (самоанализа) учебно-тренировочного занятия, тренировочного процесса, результатов руководства соревновательной деятельностью спортсменов.
45. Расскажите о видах документации, обеспечивающей тренировочно-соревновательную деятельность спортсменов.
46. Расскажите о системе спортивного отбора в избранном виде спорта.
47. Расскажите о методах и методиках диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности.
48. Расскажите о критериях отбора в избранном виде спорта.
49. Расскажите о спортивной ориентации на этапах спортивной многолетней подготовки.
50. Расскажите о мотивах занятий спортом, условиях и способах их формирования.
51. Расскажите о методах и средствах мотивации спортсменов разных возрастных групп.
52. Расскажите о роли мотивации в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
53. Расскажите о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре для занятий избранным видом спорта, особенностях их эксплуатации.
54. Расскажите о требованиях техники безопасности к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю по избранному виду спорта.

МДК 01.02 Антидопинг.

Цель: усовершенствовать знания тренеров и специалистов, работающих со спортсменами разных уровней подготовки, в вопросах борьбы с допингом на современном этапе, формирование нетерпимости к допингу, недопустимости его использования для достижения спортивных целей.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

иметь практический опыт:

- организации и контроля спортсменов на соблюдение антидопинговых правил;
- создания условий непримиримости к использованию допинга спортсменами

знать:

- антидопинговые правила;
- национальный план борьбы с допингом в спорте;
- основы российского и международного антидопингового законодательства, методы противодействия допингу.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	6
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	6
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	4
практические занятия (онлай-консультации)	2
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	**Внеаудиторная самостоятельная работа**
Система антидопингового обеспечения в современном спорте. Обзор актуальных требований и рекомендаций	1	1

WADA-РУСАДА. Международные антидопинговые правила и стандарты. Анализ мировых достижений в сфере антидопингового обеспечения.		
Допинг. Виды нарушений антидопинговых правил. Правовые аспекты антидопинговой деятельности	2	2
Процедура допинг-контроля	1	1
Последствия допинга для здоровья	2	2
ВСЕГО	**6**	**6**

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

Задача 1

Врач команды легкоатлетов (бегунов на длинные дистанции) рассказывает спортсменам о Всемирном антидопинговом кодексе *World Anti-Doping Agency*, который был единогласно принят в Копенгагене 3 марта 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Врач объясняет, что есть руководящие документы *World Anti-Doping Agency* - Международные стандарты. К ним относятся следующие: Запрещенный список; Стандарт по терапевтическому использованию; Лабораторный стандарт.

Все ли Международные стандарты World Anti-Doping Agency перечислил врач, по вашему мнению?

○ Нет, не все: к ним относится еще стандарт по защите частной информации

○ Нет, не все: к ним относится еще стандарт тестирования

○ Да, все

◉ Нет, не все: к ним относятся еще стандарт по защите частной информации и стандарт тестирования

Задача 2

Спортсмену спорта высоких достижений тренер рекомендовал принимать пищевые добавки. Пищевые добавки содержат такие составляющие, как витамины, минералы, травы, аминокислоты, протеины, энергетические продукты и др. Тренер уверен, что при возможном получении в составе добавки субстанции из Запрещенного списка, которые не указаны на этикетке, это не будет нарушением антидопинговых правил.

Прав ли тренер, по вашему мнению, в данном случае?

○ Да, прав, так как пищевые добавки содержат витамины, а субстанции из Запрещенного списка не указаны на этикетке

◉ Нет, не прав

○ Да, прав, так как пищевые добавки содержат минералы, а субстанции из Запрещенного списка не указаны на этикетке

○ Да, прав, так как пищевые добавки содержат протеины, а субстанции из Запрещенного списка не указаны на этикетке

Задача 3

Спортсмен-пловец настаивает на назначении ему экстракта из левзеи сафлоровидной: Экдистерон♠ - стероидное соединение растительной природы, обладающее выраженным анаболическим действием, для увеличения мышечной массы и силы. Врач назначил Экдистерон♠ как недопинговое анаболическое средство. Перед соревнованиями спортсмен после получения официального уведомления отказывается от сдачи проб без уважительной причины.

Относится ли этот поступок спортсмена к нарушениям антидопинговых правил, по вашему мнению?

◉ Да, относится

○ Нет, не относится. Только непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления относится к нарушениям антидопинговых правил

○ Нет, не относится. Только использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода относится к нарушениям антидопинговых правил

○ Нет, не относится. Только фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля относится к нарушениям антидопинговых правил

Задача 4

Спортсмен-конькобежец после соревнований международного уровня уехал отдыхать. Информацию о месте отдыха спортсмен не предоставил. Во время внесоревновательного периода другие спортсмены команды прошли три антидопинговых теста.

Относится ли этот поступок конькобежца к нарушениям антидопинговых правил, по вашему мнению?

○ Нет. Любое сочетание четырех пропущенных тестов и/или зарегистрированное непредоставление информации о местопребывании спортсмена в течение 18 мес могут быть расценены как нарушение антидопинговых правил

○ Нет. Любое сочетание двух пропущенных тестов и/или зарегистрированное непредоставление информации о местопребывании спортсмена в течение 18 мес могут быть расценены как нарушение антидопинговых правил

◉ Да

○ Нет. Любое сочетание трех пропущенных тестов и зарегистрированное непредоставление информации о местопребывании спортсмена в течение 18 мес могут быть расценены как нарушение антидопинговых правил

Задача 5

К нарушениям антидопинговых правил относят следующие: наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена; использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода; фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля; обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.

Сколько совершено нарушений антидопинговых правил и преимущественно каких (из перечисленных) определяется в Кодексе как допинг, по вашему мнению?

○ В Кодексе допинг определен как совершение одного (из перечисленных) нарушения антидопинговых правил

○ В Кодексе допинг определен как совершение одного нарушения: наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена

○ В Кодексе допинг определен как совершение одного нарушения: наличие запрещенной субстанции или маркеров в пробе, взятой у спортсмена

◉ В Кодексе допинг определен как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

Задача 6

У спортсмена-пловца в пробе обнаружена запрещенная субстанция. Во время соревнований спортсмен потерпел неудачу - занял последнее место. Ему предъявили факт нарушения антидопинговых правил. Однако тренер команды уверен, что пловец потерпел неудачу, и поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции не будет нарушением антидопинговых правил.

Прав ли тренер, по вашему мнению?

◉ Тренер не прав. Это факт нарушения антидопинговых правил

○ Да, прав. Факт нарушения антидопинговых правил устанавливается только в случае успеха спортсмена

○ Да, прав. Факт нарушения антидопинговых правил устанавливается только в случае обнаружение метаболитов в пробе спортсмена

○ Да, прав. Факт нарушения антидопинговых правил устанавливается только в случае наличия

маркеров в пробе, взятой у спортсмена

Задача 7

World Anti-Doping Agency определила три критерия, по которым субстанция или метод должны быть рассмотрены на предмет их включения в Запрещенный список: медицинские или другие научные данные свидетельствуют о том, что данная субстанция или метод сами по себе или в комбинации с другими субстанциями или методами способны улучшать спортивные результаты; медицинские и другие научные данные свидетельствуют о том, что использование данной субстанции или метода представляет реальный или потенциальный риск для здоровья спортсмена; принимает решение о том, что использование данной субстанции или метода противоречит духу спорта. У спортсмена-сноубордиста в пробе выявлена субстанция, не входящая в Запрещенный список. Однако *World Anti-Doping Agency* считает, что данная субстанция сама по себе или в комбинации с другими субстанциями способна улучшать спортивные результаты.

По вашему мнению, может быть включена данная субстанция в Запрещенный список?

○ Да

○ Нет. Субстанция или метод должны быть рассмотрены на предмет их включения в Запрещенный список, если *World Anti-Doping Agency* определяет, что данная субстанция или метод отвечают всем трем перечисленным критериям

◉ Нет. Субстанция или метод должны быть рассмотрены на предмет их включения в Запрещенный список, если *World Anti-Doping Agency* определяет, что данная субстанция или метод отвечают любым двум из трех перечисленных критериев

○ Нет. Не только субстанция, но и метод должны быть рассмотрены на предмет их включения в Запрещенный список

Задача 8

Спортсмен-биатлонист после соревнований отправился на отдых на Сейшельские острова. Во время отдыха спортсмен принимал препараты, относящиеся к стимуляторам. Спортсмен знает, что эти препараты относятся к запрещенным субстанциям. Однако он уверен, что эта субстанция запрещена во время соревнований.

Прав ли спортсмен, по вашему мнению?

◉ Да

○ Нет, стимуляторы относятся к субстанциям, запрещенным постоянно

○ Нет, стимуляторы относятся к субстанциям, запрещенным перед соревнованиями

○ Нет, стимуляторы относятся к субстанциям, запрещенным после соревнований

Задача 9

Спортсмен команды по тяжелой атлетике испытывает интенсивные атлетические нагрузки. Врач назначил спортсмену препарат растительного происхождения стероидной структуры - Экдистен♠, который не будет допингом. Врач уверен, что к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции в пробе, взятой у спортсмена.

Какие дополнения необходимы в данном случае, по вашему мнению?

○ Дополнений нет

○ Дополнение: к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена

◉ Дополнение: к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена

○ Дополнение: к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции или маркеров в пробе, взятой у спортсмена

Задача 10

Команда баскетболистов региона находится на учебно-тренировочных сборах. По плану антидопинговой организации спортсмены должны пройти внесоревновательное тестирование.

Спортсмены сдали пробы. Где проводят анализ допинг-пробы, по вашему мнению?

Документ подписан электронной подписью.

○ Допинг-пробы анализируют только в лабораториях, аккредитованных *World Anti-Doping Agency*

○ Допинг-пробы анализируют в любых республиканских или областных лабораториях

○ Допинг-пробы анализируют только в лабораториях врачебно-физкультурного диспансера

◉ Допинг-пробы анализируют только в лабораториях, аккредитованных *World Anti-Doping Agency* или одобренных *World Anti-Doping Agency* иным образом

ПМ.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки.
МДК.02.02 Адаптивная физкультура.
МДК.02.03. Организация физкультурно-спортивной работы

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен совершенствовать ***компетенции***:

- Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
- Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

иметь практический опыт:

анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;

определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;

наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь: использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);

подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных

Документ подписан электронной подписью.

мероприятий и занятий;

на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;

технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;

основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;

виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;

значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;

показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;

основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;

понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

основные виды и приемы массажа.

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	**Объем в часах**			
	МДК.02.01	МДК.02.02	МДК.02.03	ВСЕГО
Максимальная	32	16	12	60
Внеаудиторная самостоятельная	20	8	6	34
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	12	8	6	26
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	10	6	4	20
практические занятия (онлай-консультации)	2	2	2	6
Формы промежуточной аттестации	Экзамен	Дифференцированный зачет	зачет	

Документ подписан электронной подписью.

Структура и содержание профессионального модуля

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	**Внеаудиторная самостоятельная работа**
МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	**12**	**20**
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Лыжные гонки; Лёгкая атлетика; Гимнастика; Плавание; Фитнес; Подвижные игры; Настольный теннис; Баскетбол; Волейбол; Футбол; Борьба; Туризм; Краткая история возникновения и развития	8	12
Основы оздоровительной тренировки. Средства и методы оздоровительной тренировки	1	2
Техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю на занятиях	1	2
Основы техники двигательных действий. Методика обучения двигательным действиям;	1	2
Документационное обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий.	1	2
МДК.02.02 Адаптивная физкультура.	**8**	**8**
Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.	2	2
Обучение и воспитание в адаптивной физической культуре.	1	1
Развитие физических способностей.	1	1
Организация физического воспитания и адаптивного спорта.	1	1
Спортивная тренировка.	1	1
Организация физической реабилитации.	2	2
МДК.02.02. Организация физкультурно-спортивной работы	**6**	**6**
Организация физкультурно-спортивной работы: Требования к планированию физкультурно-спортивных мероприятий с различными возрастными группами занимающихся	1	1
Технология проведения физкультурно-спортивных мероприятий; Основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	1	1
Виды физкультурно-спортивных сооружений и оборудования для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации	1	1
Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям и оборудованию при проведении физкультурно-спортивных мероприятий	1	1
Организация врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий (занятий)	1	1
Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	1	1
ВСЕГО	**26**	**34**

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

1. История зарождения, виды, цель и задачи лыжных гонок. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства лыжной подготовки.

Документ подписан электронной подписью.

2. История зарождения, виды, цель и задачи легкой атлетики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства легкой атлетики.
3. История зарождения, виды, цель и задачи гимнастики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства гимнастики.
4. История зарождения, виды, цель и задачи спортивных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства спортивных игр.
5. История зарождения, виды, цель и задачи плавания. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства плавания.
6. История зарождения, виды, цель и задачи фитнеса. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства фитнеса.
7. История зарождения, виды, цель и задачи подвижных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства подвижных игр.
8. Методы и средства физической культуры и спорта.
9. Элементарные правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация
10. Элементарные правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям. Подготовка и проведение соревнований по легкоатлетическим метаниям. Основная документация.
11. Элементарные правила проведения соревнований по спортивной гимнастике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
12. Элементарные правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
13. Элементарные правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
14. Элементарные правила проведения соревнований по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
15. Элементарные правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
16. Элементарные правила проведения соревнований по гандболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
17. Элементарные правила проведения соревнований по футболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
18. Элементарные правила проведения соревнований по плаванию. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
19. Специальные упражнения и тренажеры в лыжной подготовке
20. Специальные упражнения и тренажеры в спортивных играх.
21. Специальные упражнения и тренажеры в плавании
22. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.
23. Специальные упражнения и тренажеры в легкоатлетических метаниях.
24. Специальные упражнения и тренажеры для бегунов.
25. Специальные упражнения и тренажеры в легкоатлетических прыжках.
26. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
27. Использование подвижных игр разной направленности, в тренировке по различным видам спорта.
28. Подбор упражнений и музыкального сопровождения в аэробике.

МДК.02.02 Адаптивная физкультура.

1. В каких лечебно-профилактических учреждениях системы здравоохранения проводятся занятия по ЛФК?
2. В чем причина быстрого развития специального олимпийского движения в мире?
3. Какие из основополагающих установок (принципов) специального олимпийского движения являются истинными?
4. Какие виды спорта являются официальными в программе Специальной Олимпиады?
5. Перечислите запрещенные виды спорта в специальном олимпийском движении.
6. Какие классификационные признаки разделения спортсменов на классы используются в адаптивном спорте?
7. Каковы основные типы поражений, при наличии которых спортсмен имеет право принимать участие в соревнованиях по паралимпийским видам спорта?
8. Какие типы международных федераций по видам спорта курируют развитие паралимпийских видов спорта и спортивных дисциплин?

Документ подписан электронной подписью.

9. Перечислите основные отличительные черты адаптивного спорта.
10. Какова роль адаптивного спорта в формировании сознательной способности ЛИН?
11. Перечислите основные группы жизненной компетентности детей с отклонениями в развитии.
12. Как правильнее говорить - «воспитывать» или «развивать» физические способности?
13. Какие физические упражнения можно отнести к «автономным»?
14. Какие формы организации занятий используются в адаптивной физической культуре?
15. Какие варианты домашних заданий применяются в адаптивной физической культуре?
16. Что такое физическая реабилитация?
17. В чем заключается физическая реабилитация больных с переломами лучевой кости в типичном месте?
18. На каком этапе онтогенеза закладываются физиологические изгибы позвоночника?
19. Охарактеризуйте правильную осанку школьника.
20. Перечислите и охарактеризуйте три группы сколиозов
21. Охарактеризуйте вторую-третью степени сколиоза.

а) деформация позвоночника и грудной клетки становится грубой и фиксированной. У больных ярко выражены передний и задний реберные горбы, деформация таза, грудной клетки. Наблюдается резкое нарушение функции органов грудной клетки, нервной системы и всего организма в целом. Угол Кобба на рентгенограмме — более 40°.

22. Что такое плоскостопие?
23. Какие группы физических упражнений используются в реабилитации детей с ДЦП?

МДК.02.03. Организация физкультурно-спортивной работы

1. История и этапы развития физкультурно-спортивной деятельности.
2. Виды и функции физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Планирование работы спортивных клубов, секций.
4. Характеристика документа «Календарь соревнований».
5. Организации, проводящие соревнования.
6. Понятие «классификация спортивных соревнований».
7. Характеристику документа «Правила соревнований».
8. Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности при подготовке физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования).
9. Информационное и финансово-хозяйственное обеспечение проведения соревнования.
10. Планирование и организация спортивно-массового мероприятия (соревнования).
11. Меры по поддержке общественного порядка и обеспечение антитеррористической безопасности участников и зрителей.
12. Методические основы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий (сущность, цели, задачи и функции).
13. Формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий.
14. Мотивация различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
15. Основы педагогического контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий.
16. Основы судейства (виды и уровни, правила и участники соревнований, допуск участников, заявки).
17. Методика судейства соревнований по фитнесу.
18. Общая характеристика оборудования и инвентаря зала для занятий аэробикой (степ - аэробикой).
19. Общая характеристика оборудования и инвентаря тренажёрного зала.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E
Владелец:	1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна,

Документ подписан электронной подписью.

	RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2
Издатель:	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru
Срок действия:	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	07.04.2022 13:57:16 UTC+03