



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

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
27 ноября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Наименование программы:

Особенности теории и методики этапа
непосредственной подготовки к соревнованиям

Категория слушателей:

все категории работников образовательных
организаций (педагогические работники и иные
категории специалистов образовательных
организаций, реализующих основные
образовательные программы, работающие с детьми
и подростками, руководители и заместители
руководителей).

Срок освоения: 40 ч.

Форма обучения: заочная (с применением
дистанционных образовательных технологий)

Документ о квалификации:

удостоверение о повышении квалификации

Йошкар-Ола, 2020 г.

Документ подписан электронной подписью.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1. Область применения программы	3
1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)	3
1.4. Цель реализации программы.....	3
1.5. Планируемые результаты освоения программы	4
1.6. Срок освоения программы	6
1.7. Форма обучения.....	6
1.8. Режим занятий	6
1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы	6
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
2.1. Календарный учебный график.....	7
2.2. Учебный план	7
2.3. Рабочие программы.....	7
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	7
4.1. Формы контроля	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	8
3.1. Материально-технические условия реализации программы.....	8
3.2. Учебно-методическое обеспечение программы	8
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	11
Приложение 1 График учебного процесса	11
Приложение 2 Учебный план.....	12
Приложение 3 Рабочие программы	13
Приложение 4 Итоговая аттестация	27

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (далее - Программа): «Особенности теории и методики этапа непосредственной подготовки к соревнованиям» разработана для работников физкультурно-оздоровительных комплексов, тренеров, инструкторов, учителей, методистов, педагогов). Программа рассчитана на лиц, имеющих среднее профессиональное или высшее образование.

Нормативно-правовые основания разработки программы

Программа повышения квалификации разработана на основе следующих **документов**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ ст. 41. Охрана здоровья обучающихся п. 11 Обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи (п. 11 введен Федеральным законом от 03.07.2016 N 313-ФЗ);

- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «О утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

Федеральные стандарты спортивной подготовки, разработанные и утвержденные в соответствии с [п. 24.1 ст. 2](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)

К освоению программы повышения квалификации **допускаются лица**:

- имеющие среднее профессиональное или высшее образование;
- получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование*¹;
- имеющие навыки работы с персональным компьютером, поиска информации в сети Интернет.

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.

Документ подписан электронной подписью.

1.4. Цель реализации программы

Программа повышения квалификации имеет целью совершенствование компетенций и (или) получение новых компетенций, в области физической культуры и спорта, тренеров-преподавателей, инструкторов и методистов спортивных школ, преподавателей физической культуры.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Повышение профессиональных компетенций слушателей в вопросах совершенствования тренировочного процесса, способность к эффективной организации профессиональной деятельности, ориентированной на достижение нового качества образования в соответствии с целевыми установками Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Программа направлена на освоение (совершенствование) следующих профессиональных компетенций (ПК):

ПК 1. Знать нормативную и правовую базу, регулирующую деятельность специалистов в области физической культуры и спорта; ПК 2. Знать специфику антидопингового обеспечения; ПК 3. Знать нормативную и правовую базу, регулирующую деятельность специалистов в области физической культуры и спорта в условиях введения *ФССП* и умение применять их в своей практике в учебно-тренировочном процессе; ПК 4. Знать особенности подготовки спортивного резерва; ПК 5. Разбираться в специфике психолого-педагогического сопровождения занятий спортом; ПК 6. Понимать перспективы подготовки спортивного резерва в современных экономических условиях; ПК 7. Понимать значимость личности и содержания деятельности спортивного тренера; ПК 8. Знать врачебно-педагогические аспекты физического воспитания и спорта.

Программа направлена на освоение следующих общекультурных компетенций (ОК):

ОК 1. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; ОК 2. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; ОК 3. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий; ОК 4. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих; ОК 5. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Обучающийся в результате освоения программы должен:

знать: - методы и способы организации деятельности, адекватная самооценка результатов деятельности; нормы морали, профессиональной этики, принципы обучения и воспитания, особенности содержания и организации педагогического процесса; нормативно-правовые документы, международные стандарты в своей

Документ подписан электронной подписью.

профессиональной деятельности; теорию и методику базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; основы права; специфику мер по предотвращению противоправного влияния на результаты спортивных соревнований; особенности правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации; основные федеральные законы в области образования физической культуры и спорта; основы антидопинговой политики и способов ее реализации; нормативов физической подготовки с учетом возрастных и половых особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку; требования к результатам и условиям реализации программ спортивной подготовки на каждом ее этапе; требования к содержанию и структуре программ спортивной подготовки; наиболее перспективных технологий обучения базовым видам спорта; психолого-педагогические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва в избранном виде спорта; основы эффективного использования имущественно-хозяйственного комплекса организаций, осуществляющих спортивную подготовку, (в т.ч. внедрение энергосберегающих технологий ...); методики привлечения внебюджетных средств (в том числе, гранты, призовой фонд...); структуру и содержание деятельности тренера, критерии его педагогического мастерства; особенности с соответствия структуры деятельности тренера и его личности; основные элементы врачебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания.

уметь: - организовывать собственную деятельность и деятельность малой группы при решении профессиональных задач; выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики, применять знание психологии при решении педагогических задач; реализовать свои трудовые права и обязанности, использовать инновации в области профессиональной деятельности; применять знание основ права в профессиональной деятельности; применять знания по теории и методике базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в профессиональной деятельности; использовать знаний в области нормативной и правовой базы, регулирующей деятельность специалистов в области физической культуры и спорта; организовывать профилактики применения допинга среди спортсменов; применять в своей практике в учебно-тренировочном процессе нормативной и правовой базы, регулирующей деятельность специалистов в области физической культуры и спорта в условиях введения *ФССП*; организовывать отбор спортсменов для определённой деятельности; планировать тренировочный процесс; подбирать (проектировать) адекватные внешним и внутренним условиям спортивной деятельности психолого-педагогические технологии (средства, методы, формы) для реализации индивидуальных и групповых программ подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва; эффективно использовать имущественно-хозяйственного комплекс организаций, осуществляющих спортивную подготовку; привлекать внебюджетные средства; вырабатывать комплекс умений, необходимых для продуктивного решения педагогических задач, способ действия, который опирается на совокупность знаний, навыков, задатков и способностей и сознательно реализуется тренером в

Документ подписан электронной подписью.

педагогической ситуации; использовать различные средства, методы и приемы учебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания и спорта.

1.6. Срок освоения программы

Нормативный срок освоения программы (акад. час)	40
<i>в том числе:</i>	
лекции	20
практические занятия	-
стажировка	-
самостоятельная работа слушателей	18
итоговая аттестация - <i>зачет</i>	2

1.7. Форма обучения

Форма обучения – заочная (с применением дистанционных образовательных технологий), без отрыва от основного места работы.

1.8. Режим занятий

Для всех видов онлайн- и офлайн- занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Дневная нагрузка – 6 – 8 академических часов.

Для более полного рассмотрения поставленных вопросов и усвоения слушателями представленного материала предусматривается:

- широкое использование практических примеров;
- предоставление визуальных материалов;

Дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной подготовки завершается итоговой аттестацией в форме тестирования и написанием итогового проекта.

1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы

Удостоверение о повышении квалификации.

Документ подписан электронной подписью.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

График учебного процесса определяет продолжительность обучения, последовательность обучения и итоговую аттестацию.

График учебного процесса представлен в *Приложении 1*.

2.2. Учебный план

Основным документом программы является учебный план. В учебном плане отображается логическая последовательность освоения разделов программы (модулей), обеспечивающих формирование компетенций. Указывается общая трудоемкость модулей и тем, а также итоговая аттестация.

Учебный план представлен в *Приложении 2*.

2.3. Рабочие программы

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

Рабочие программы содержат:

- тематическое планирование;
- объем и виды учебной работы;
- задания для самостоятельной работы слушателей;
- формы контроля (контрольные вопросы).

Рабочие программы модулей приведены в *Приложении 3*.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы контроля

Текущий контроль по темам производится в виде оценки знаний слушателей с помощью контрольных вопросов.

Оценка качества освоения программы повышения квалификации включает итоговую аттестацию в форме тестирования.

Тестовые задания итоговой аттестации приведены в *Приложении 4*.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Формы проводимых занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	компьютерный класс	Лекции (работа по e-mail) практические занятия, итоговое тестирование	– проектор – экран – персональные компьютеры эл.почта – аптечка

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

-Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 272-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования нормативно-правового регулирования статуса физкультурно-спортивных обществ»

1. Спортивная медицина [Текст] : учебно-методическое пособие. / Сост. Вострикова Н.А., Вышедко А.М. – Красноярск : СФУ, 2013. – 167 с. Спортивная медицина. Справочник для врачей и тренеров. [Текст] – М.: Человек, 2013. – 328 с.

2. Спортивная медицина. Национальное руководство\под ред. С.П.Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой, Ю.Ф.Лобанова, - 2-е изд, испр.и доп. - \М.:ГЭОТАР-Медиа, 2016.- 328с, глава «Формирование здоровья детей-спортсменов».

3. Спортивная медицина. Национальное руководство\под ред.С.П.Миронова, Б.А.Поляева, Г.А.Макаровой, /М.:ГЭОТАР-Медиа, 2013.- 1884 с, глава «Питание спортсменов».

4. Первая медицинская помощь: учеб.для студ. учреждений сред. проф. образования/ [П.В. Глыбочко и др.]. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 240 с.

5. Сборник официальных документов и материалов Минспорта РФ. [Текст] – М. : «Спорт», 2016.-2017гг.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] : учебник для ВПО / под ред. Е. С. Крючек,Р. Н. Терехиной. – 2-е изд. – М. : «Академия», 2013. – 288 с.

7. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст] : учебное пособие для студентов ВПО /Н.В.Третьякова, Т.В. Андрюхина Е.В. Кетриш;под общ. ред. Н.В. Третьяковой.–М. : «Спорт», 2016. – 280 с: ил.

Документ подписан электронной подписью.

8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник/ И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

9. Железняк Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ю.Д.Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

Дополнительные источники:

1. Куленков, Д.О. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта: справочное пособие / Д.О. Куленков, О.С. Куленков .4-е изд., перераб. И и доп. – М. :Советский спорт, 2012. 464 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений проф. образования/ [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений проф.образования/ [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. Учреждений проф. образования/ [Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Л.В. Люйк и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений проф. образования/ [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с

7. Атакаева, А. Т. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям / А. Т. Атакаева, А. А. Беков, С. К. Тулеев // Современные исследования — 2017 : сб. ст. по материалам междунар. науч.- практ. конф. / под общ. ред. А. И. Вострецова. — Нефтекамск, 2017.

8. Ахмадеев, Д. Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев // Новая наука: стратегии и векторы развития. — 2016. — № 4–2 (76).

9. Багаутдинова, В. Р. Особенности общей психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / В. Р. Багаутдинова, К. А. Рямова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практ. конф. —Иркутск, 2014.

10. Гаспарян, А. Г. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Г. Гаспарян, О. А. Гнилицкая // Новая наука: соврем. состояние и пути развития. — 2016. — № 4–4.

11. Гранько, А. С. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям / А. С. Гранько // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. — 2015. — № 1

Документ подписан электронной подписью.

(1).

12. Григорьева, И. В. Психологическая подготовка спортсмена / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров, М. В. Парфёнов // Актуальные направления науч. исслед. XXI века: теория и практика. — 2014. — Т. 2, № 1 (6).

13. Григорьева, И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Ю. Кузнецов // Воронеж. науч.-техн. вестн. — 2015. — Т. 4, № 2–2 (12).

14. Калашникова, Р. В. Психическая и психологическая подготовка как факторы успешного выступления спортсменов на соревнованиях / Р. В. Калашникова, М. Э. Абдулла // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. — Иркутск, 2016.

15. Корнишин, И. И. Роль спортивных соревнований в психологической подготовке студентов-спортсменов / И. И. Корнишин, С. Н. Корнишина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. О. М. Поповой. — Саратов, 2016.

16. Маркиянов, О. А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / О. А. Маркиянов, А. И. Орлов, Т. И. Орешкина // Вестн. спортив. науки. — 2009. — № 2.

17. Родионов, А. Психологическая подготовка спортсменов / А. Родионов // Наука в олимп. спорте. — 2007. — № 1.

18. Шестакова, Э. В. Проблемы преодоления стрессового состояния в период соревновательной деятельности / Э. В. Шестакова, А. Ю. Оверко // Курорты. Сервис. Туризм. — 2015. — № 2 (27). — С. 94–99.

19. Салькова, Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2.

Приложение 1
График учебного процесса

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Компоненты программы		Вид учебной нагрузки	Организация обучения						Всего часов
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	
Модуль 1. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта.									
Тема 1.1.	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта	Онлайн- и офлайн- занят.	2						
		сам. работа	1						
Модуль 2. Соревновательная деятельность спортсменов.									
Тема 2.1.	Соревновательная деятельность и система соревнований.	Онлайн- и офлайн- занят.	2						
		сам. работа	2						
Тема 2.2.	Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.	Онлайн- и офлайн- занят.		2					
		сам. работа		2					
Тема 2.3.	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	Онлайн- и офлайн- занят.		2					
		сам. работа		2					
Тема 2.4.	Планирование этапа непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).	Онлайн- и офлайн- занят.			1				
		сам. работа			1				
Тема 2.5.	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	Онлайн- и офлайн- занят.			1				
		сам. работа			1				
Модуль 3. Психология подготовки спортсменов.									
Тема 3.1.	Проблемы психологической подготовки спортсменов.	Онлайн- и офлайн- занят.			2				
		сам. работа			2				
Тема 3.2.	Предстартовые состояния состояния боевой готовности спортсмена.	Онлайн- и офлайн- занят.				2			
		сам. работа				2			
Модуль 4. Медицина в спорте.									
Тема 4.1.	Спортивное питание на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).	Онлайн- и офлайн- занят.				2			
		сам. работа					2		
Тема 4.2.	Спортивная фармакология на ЭНПС.	Онлайн- и офлайн- занят.					2		
		сам. работа					2		
Тема 4.3.	Система антидопинга на ЭНПС.	Онлайн- и офлайн- занят.						2	
		сам. работа						1	
Итоговая аттестация								2	
Всего часов онлайн- и офлайн- занятий			4	4	4	4	4	4	24
Всего часов самостоятельной учебной работы			3	4	4	2	2	1	16

Документ подписан электронной подписью.

Всего часов по программе	7	8	8	6	6	5	40
---------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Приложение 2
Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Особенности теории и методики этапа непосредственной подготовки к соревнованиям»

Тема	Наименование модулей и тем	Всего, ч.	СР, ч.	Онлайн- и офлайн-занят	В том числе		Форма контроля
					Работа по e-mail, телеконференц.	Онлайн-лекц., консультации.	
1	2	3	4	5	6	7	8
Модуль 1. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта.							
Тема 1.1	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта	3	1	2	2	-	-
Модуль 2. Соревновательная деятельность спортсменов.							
Тема 2.1	Соревновательная деятельность и система соревнований.	4	2	2	2	-	-
Тема 2.2	Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.	4	2	2	2	-	-
Тема 2.3	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	4	2	2	2	-	-
Тема 2.4	Планирование этапа непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).	2	1	1	1	-	-
Тема 2.5	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	2	1	1	1	-	-
Модуль 3. Психология подготовки спортсменов.							
Тема 3.1.	Проблемы психологической подготовки спортсменов.	4	2	2	2	-	-
Тема 3.2.	Предстартовые состояния и состояния боевой готовности спортсмена.	4	2	2	2	-	-
Модуль 4. Медицина в спорте.							
Тема 4.1.	Спортивное питание на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).	4	2	2	2	-	-
Тема 4.2.	Спортивная фармакология на ЭНПС.	4	2	2	2	-	-
Тема 4.3.	Система антидопинга на ЭНПС.	3	1	2	2	-	-
	Итоговая аттестация	2	2	-	-	-	Зачет (тестирование)
		40	20	20	20	-	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Объем учебной дисциплины и объем учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	40
Внеаудиторная самостоятельная	18
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	20
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	20
практические занятия (онлайн-консультации)	-
Форма промежуточной аттестации: зачет	2

Модуль 1. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта.

1. Тематический план

Наименование темы	Содержание модуля (раздела)	Лекции	ПЗ	СР	Всего
Тема 1.1. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта	Правовое регулирование физической культуры и спорта в Российской Федерации. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте. Правовые основы физической культуры и спорта.	2	-	1	3
Итого		2	-	1	3

2. Задания для самостоятельной работы слушателей

Наименование темы программы	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов
Тема 1.3. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта	Изучить: - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 272-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования нормативно-правового регулирования статуса физкультурно-спортивных обществ» -Федеральные стандарты по видам спорта -Олимпийская хартия МОК -Спортивная хартия Европы	1
Итого		1

3. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	№	Контрольные вопросы
Тема 1.1. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта	1.	В Конституции Российской Федерации закреплен(о,а): а) правовой статус физкультурно-спортивных организаций; б) поощрение деятельности, способствующей развитию физической культуры и спорта; в) необходимость разработки федеральных стандартов спортивной подготовки.

	<p>2. Область физической культуры и спорта является:</p> <ul style="list-style-type: none">а) предметом совместного ведения Российской Федерации и ее субъектов;б) предметом ведения Российской Федерации;в) предметом ведения субъектов Российской Федерации;г) предметом ведения муниципальных образований. <p>3. К актам международного права в области физической культуры и спорта относятся:</p> <ul style="list-style-type: none">а) Общероссийские антидопинговые правила;б) Международная хартия физического воспитания и спорта;в) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;г) Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте.
	<p>4. Спортивные отношения в Российской Федерации регулируются:</p> <ul style="list-style-type: none">а) практически всеми отраслями права и внутринормативными актами;б) только конституционным, административным, трудовым, финансовым;в) только спортивным правом;г) нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации. <p>5. Дополнительными основаниями для прекращения трудового договора со спортсменом может быть:</p> <ul style="list-style-type: none">а) систематическое нарушение трудовой дисциплины;б) спортивная дисквалификация на срок 6 и более месяцев;в) однократное использование допинга;г) а) и б) вместе;д) б) и в) вместе; <p>6. Минимальный возраст для зачисления на программы спортивной подготовки устанавливается:</p> <ul style="list-style-type: none">а) Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;б) самостоятельно организацией спортивной подготовки;в) федеральным стандартом спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;г) Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999;д) Законом Республики Марий Эл от 30 декабря 2008 г. № 81-З «О физической культуре и спорте в Республике Марий Эл». <p>7. В чьи полномочия входит присвоение второй квалификационной категории тренерам и иным специалистам в области физической культуры и спорта:</p> <ul style="list-style-type: none">а) органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта;б) организации, в которой осуществляет свою деятельность специалист;в) органов местного самоуправления, осуществляющих управление в области физической культуры и спорта;г) региональных федераций по соответствующему виду спорта.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Модуль 2. Соревновательная деятельность спортсменов.

1. Тематический план

Наименование темы	Содержание модуля (раздела)	Лекции	ПЗ	СР	Всего
Тема 2.1. Соревновательная деятельность и система соревнований.	1 Понятие «спортивное соревнование». 2 Основные функции спортивных соревнований. 3 Структура и виды соревнований.	2	-	2	4
Тема 2.2. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.	МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. О ПРЕДПОСЫЛКАХ И ОБЩИХ КОНТУРАХ РАССМАТРИВАЕМОГО ПОДХОДА. О МОДЕЛЯХ И МОДЕЛИРОВАНИИ. СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОГО ПОДХОДА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ. МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД ПРИ ПРОЕКТИРОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАКРОЦИКЛА	2	-	2	4
Тема 2.3 Тренировочные и соревновательные нагрузки.	Интенсивность нагрузки. Объем работы. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Планирование длительности отдыха.	2	-	2	4
Тема 2.4 Планирование этапа непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).	Этапы ЭНП. Стратегии подготовки спортсменов к олимпийским и другим стартам.	1		1	2
Тема 2.5 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	Характеристика комплексного контроля в спорте. Виды контроля. Контроль за факторами внешней среды. Требования к показателям контроля.	1		1	2
Итого		8	-	8	16

2. Задания для самостоятельной работы слушателей

Наименование темы программы	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов
Тема 2.1. Соревновательная деятельность и система соревнований.	1 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов/ Л.П. Матвеев.- 6-е изд.- М.: Спорт, 2019.- 342 с. 2 Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд.Астрель»,2002.- 864 с.	2

Документ подписан электронной подписью.

Тема 2.2. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.	Периодизация спортивной тренировки. Продолжительность и структура многолетней подготовки. 1. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова. — М.: Советский спорт, 2010.- 320 с. 5. 2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для педагогических и физкультурных вузов. — М.: Академия, 2017.- 480 с.	2
Тема 2.3 Тренировочные и соревновательные нагрузки.	1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов/ Л.П. Матвеев.- 6-е изд.- М.: Спорт, 2019.- 342 с. 2 Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд.Астрель»,2002.- 864 с.	2
Тема 2.4 Планирование этапа непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).	1.услов Ф.П., Спорт высших достижений: теория и методика/ Суслов Ф.П. Учебное пособие.- М.: Спорт, 2017 4. Теория и методика избранного вида спорта. 2.Спортивная борьба: учебник для вузов/ И.А. Письменский.- М.: Изд. Юрайт, 2020.- 264 с. 5. 3.Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова. — М.: Советский спорт, 2010.- 320 с.	1
Тема 2.5 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова. — М.: Советский спорт, 2010.- 320 с.	1
Итого		8

3. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	№	Контрольные вопросы
-------------------	---	---------------------

<p>Тема 2.1. Соревновательная деятельность и система соревнований.</p>	<p>1 2 3</p>	<p>Спорт (в широком понимании) — это:</p> <p>1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;</p> <p>2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;</p> <p>3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;</p> <p>4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.</p> <p>Укажите конечную цель спорта:</p> <p>1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;</p> <p>2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;</p> <p>3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;</p> <p>4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.</p> <p>Вид спорта — это:</p> <p>1) конкретное предметное соревновательное упражнение;</p> <p>1) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;</p> <p>2)</p>
----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Документ подписан электронной подписью.

	4	<p>В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:</p> <ol style="list-style-type: none">1) структурной сложности двигательных действий;2) требований конкретного вида спорта к проявлению физи- ческих (двигательных) способностей;3) особенностей предмета состязаний и характера двигатель- ной активности;4) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.
Тема 2.2. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.	1 2 3	<p>1 Виды планирования.</p> <p>2 Основные составляющие перспективного планирования.</p> <p>3 Что должен содержать индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена</p>

<p>Тема 2.3 Тренировочные и соревновательные нагрузки.</p>	<p>1 Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</p> <ul style="list-style-type: none">а. ...количеством повторений двигательных действий.б. ...утомлением, возникающим в результате их выполнения.в. ...сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.г. ...продолжительностью выполнения двигательных действий. <p>2 Нагрузка физических упражнений характеризуется...</p> <ul style="list-style-type: none">а. ...величиной их воздействия на организм.б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.г. ...напряжением мышечных групп. <p>3 Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как...</p> <ul style="list-style-type: none">а. ...легкая.б. ...средняя.в. ...большая.г. ...очень большая. <p>4 Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...</p> <ul style="list-style-type: none">а. ...увеличением ответных реакций организма.б. ...показателями количества и качества двигательной активности.в. ...обратно пропорциональной зависимостью.г. ...прямо пропорциональной зависимостью. <p>5 Величина нагрузки, достигаемой в результате выполнения физических упражнений обусловлена...</p> <ul style="list-style-type: none">а. ...избирательностью воздействия.б. ...интенсивностью расходования потенциала организма.в. ...сопряженностью воздействия.г. ...продолжительностью двигательной активности. <p>Отметьте все позиции.</p> <p>6 Эффект интеграции основных сторон подготовки спортсменов обеспечивается...</p> <ul style="list-style-type: none">а. ...сочетанием обще- и специально подготовительных
--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Документ подписан электронной подписью.

Тема 2.4 Планирование этапа непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).		1. Перечислите документы оперативного планирования 2. Перечислите текущего планирования 3. Составьте тренировочный план на одну неделю ЭНПС (на примере избранного вида спорта)
Тема 2.5 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	1.	В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели: 1) тренировочных и соревновательных воздействий; 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях; 3) состояния внешней среды; 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.
	2.	Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется: 1) педагогическим экспериментом; 2) тестом; 3) математико-статистическим анализом; 4) комплексным контролем.
	3.	Исходя из задач управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля: 1) исходный, рубежный, итоговый; 2) предварительный, основной, заключительный; 3) педагогический и медико-биологический; 4) оперативный, текущий, этапный.

Документ подписан электронной подписью.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Модуль 3. Психология подготовки спортсменов.

1. Тематический план

Наименование темы	Содержание модуля (раздела)	Лекции	ПЗ	СР	Всего
Тема 3.1 Проблемы психологической подготовки спортсменов.	Задачи психологической подготовки спортсмена. Регуляция психических состояний спортсмена. Мероприятия для реализации соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе.	2	-	2	4
Тема 3.2 Предстартовые состояния и состояния боевой готовности спортсмена.	Предстартовые состояния спортсмена. Оптимальное боевое состояние. Предстартовая лихорадка. Предстартовая апатия. Методы регуляции предстартовых состояний спортсмена. Психическая саморегуляция спортсмена.	2	-	2	4
		4	-	4	8

2. Задания для самостоятельной работы слушателей

Наименование темы программы	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов
Тема 3.1 Проблемы психологической подготовки спортсменов.	Понятие, структура и особенности личности спортсмена и тренера. Потребности, мотивы, личностные смыслы и направленность спортсмена. Мотивация достижения и избегания в спорте.	2
Тема 3.2 Предстартовые состояния и состояния боевой готовности спортсмена.	Приемы «самоубеждения» и «самовнушения». Методы преодоления предстартовой апатии и лихорадки.	2
		4

3. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	№	Контрольные вопросы
Тема 3.1. – 3.2	1.	Что называют предстартовым состоянием спортсмена?
	2.	Назовите три типа предстартовых состояний спортсмена.
	3.	Дайте развернутую характеристику состоянию предстартовой лихорадки.
	4.	Дайте развернутую характеристику состоянию предстартовой апатии.
	5.	Дайте развернутую характеристику состоянию боевой готовности.
	6.	Понятие «оптимальное боевое состояние» (ОБС).
	7.	Физический, эмоциональный и мыслительный компоненты ОБС.
	8.	Какие методы регуляции предстартовых состояний спортсмена вы знаете?
	9.	Раскройте понятия «самоубеждение» и «самовнушение».
	10.	Метод аутогенной тренировки, условия ее проведения.

Документ подписан электронной подписью.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Модуль 4. Медицина в спорте.

1. Тематический план

Наименование темы	Содержание модуля (раздела)	Лекции	ПЗ	СР	Всего
Тема 4.1. Спортивное питание на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).	Питание спортсменов. Общие принципы применения специальных продуктов питания в спорте. Режим питания спортсменов. Организация питания спортсменов на различных этапах годового цикла. Особенности организации питания в предсоревновательный период. «Углеводный удар» или как подготовиться к соревнованиям. Особенности питания юных спортсменов.	2	-	2	4
Тема 4.2. Спортивная фармакология на ЭНПС.	Медицинский контроль в подготовке спортсмена.	2	-	2	4
Тема 4.3. Система антидопинга на ЭНПС.	Профилактика применения допинга среди спортсменов. Антидопинговая политика и ее реализация. АНТИДОПИНГОВЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ И АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА. Допинг. Запрещенный список. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И ДОПИНГ. Допинг-контроль. Терапевтическое использование. Санкции и апелляции.	2	-	2	3
		4	-	4	8

2. Задания для самостоятельной работы слушателей

Наименование темы программы	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов
Тема 4.1. Спортивное питание на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).	Организация питания спортсменов на различных этапах годового цикла. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные вещества в питании спортсменов. Питание и контроль массы тела.	2
Тема 4.2. Спортивная фармакология на ЭНПС.	«Обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом» пункт 6, статьи 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Приказ 134-Н.	2
Тема 4.3. Система антидопинга на ЭНПС.	ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС WADA. ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ БОРЬБУ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ. Антидопинговые правила.	
		4

3. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	№	Контрольные вопросы
<p>Тема 4.1. Спортивное питание на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Независимо от специализации и квалификации спортсмена БЕЛКИ в общей калорийности пищевого рациона должны составлять не менее 2. Процентное соотношение в УГЛЕВОДНОЙ ЧАСТИ пищевого рациона спортсменов должно составлять следующее соотношение "крахмал: более простые сахара (например, сахар и глюкоза)" 3. Какой витамин значительно повышает спортивную работоспособность и снижает утомление при выполнении большой физической работы? 4. При длительных спортивных нагрузках, сопровождающихся большими энергетическими тратами (марафонский бег, бег на лыжах на 50—100 км, велогонки, дальние заплывы), правильно построенное питание — наиболее эффективное средство сохранения и поддержания физической работоспособности спортсменов. При этом пища должна быть... 5. Сколько кратный прием пищи предпочтителен для спортсменов?
<p>Тема 4.2. Спортивная фармакология на ЭНПС.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие мышечной силы и выносливости спортсмена зависит: <ol style="list-style-type: none"> а) от рациональных режимов тренировочных нагрузок б) от функции легких и сердца в) от совершенствования двигательной функции г) от координации работы мышц и вегетативных функций д) от всего перечисленного 2. Влияние физической тренировки на организм преимущественно проявляется: <ol style="list-style-type: none"> а) через кожные рецепторы б) через сухожильные рецепторы в) через мышечные рецепторы г) через глазодвигательный нерв д) через слуховой нерв 3. Отрицательное влияние неадекватных физических нагрузок у спортсменов может проявиться всем, кроме: <ol style="list-style-type: none"> а) развития сколиоза б) грыжи диска в) дистрофии миокарда г) снижения содержания иммунокомпетентных клеток д) онкологических заболеваний 4. Результатом долговременной адаптации сердца спортсменов к физическим нагрузкам является все перечисленное, кроме: <ol style="list-style-type: none"> а) брадикардии б) гипотонии в) гипертрофии миокарда г) экстрасистолии д) улучшения сократительной функции миокарда 5. Хорошим функциональным возможностям организма спортсмена свойственны все перечисленное, кроме: <ol style="list-style-type: none"> а) быстрой вработываемости б) низкого функционального резерва

	<p>в) высокого предела нагрузки г) длительного удержания максимальной нагрузки д) ускорения восстановления организма после нагрузки</p> <p>6. Ориентировочный диапазон частоты сердечных сокращений в 1 мин. при физической нагрузке максимальной интенсивности составляет: а) 130-150 уд./мин. б) 150-170 уд./мин. в) 170-180 уд./мин. г) 200-220 уд./мин. д) 220-240 уд./мин.</p> <p>7. Предпосылками для более рационального кровообращения у детей по сравнению со взрослыми являются: а) возрастное сужение просвета сосудов б) большая ширина просвета сосудов и более короткий путь кровотока в) возрастное удлинение пути кровотока г) наличие воздействий хронических инфекций</p> <p>8. Предпосылками для формирования нарушений осанки у детей являются: а) рост мышечной ткани отстает от роста скелета б) завершается окостенение зон запястья и пястья в) низкая двигательная активность и неправильная посадка г) дефекты зрения д) правильно в) и г)</p> <p>9. Реакция на физическую нагрузку в пожилом возрасте характеризуется всем перечисленным, кроме: а) медленной вработываемости б) высокого функционального резерва в) сниженного максимума физиологических реакций на нагрузку г) удлинение восстановительного периода после нагрузки д) низкого функционального резерва</p> <p>10. Контрольным тестом для определения качества выносливости у детей является: а) поднятие штанги б) бег на 100 м в) бег с препятствием г) бег на 800 м</p>
Тема 4.3. Система антидопинга на ЭНПС.	<p>Задача 1</p> <p>Врач команды легкоатлетов (бегунов на длинные дистанции) рассказывает спортсменам о Всемирном антидопинговом кодексе <i>World Anti-Doping Agency</i>, 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 <i>World Anti-Doping Agency</i> - Международные стандарты. К ним относятся следующие: Запрещенный список; Стандарт по терапевтическому использованию; Лабораторный стандарт.</p> <p><i>Все ли Международные стандарты World Anti-Doping Agency перечислил врач, по вашему мнению?</i></p> <p><input type="radio"/> Нет, не все: к ним относится еще стандарт по защите частной информации</p>

- 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 лезвев 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

	<p style="text-align: right;"><i>антидопинговых правил, по вашему мнению?</i></p> <p><input type="radio"/> 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</p> <p><input type="radio"/> 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</p> <p><input checked="" type="radio"/> Да</p> <p><input type="radio"/> Нет. Любое сочетание трех пропущенных тестов и зарегистрированное непредоставление информации о местопребывании спортсмена в течение 18 мес могут быть расценены как нарушение антидопинговых правил</p> <p>Задача 5</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><i>Сколько совершено нарушений антидопинговых правил и преимущественно каких (из перечисленных) определяется в Кодексе как допинг, по вашему мнению?</i></p> <p><input type="radio"/> В Кодексе допинг определен как совершение одного (из перечисленных) нарушения антидопинговых правил</p> <p><input type="radio"/> В Кодексе допинг определен как совершение одного нарушения: наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена</p> <p><input type="radio"/> В Кодексе допинг определен как совершение одного нарушения: наличие запрещенной субстанции или маркеров в пробе, взятой у спортсмена</p> <p><input checked="" type="radio"/> В Кодексе допинг определен как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил</p> <p>Задача 6</p> <p>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.</p> <p style="text-align: right;"><i>Прав ли тренер, по вашему мнению?</i></p> <p><input checked="" type="radio"/> Тренер не прав. Это факт нарушения антидопинговых правил</p> <p><input type="radio"/> Да, прав. Факт нарушения антидопинговых правил устанавливается только в случае успеха спортсмена</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Документ подписан электронной подписью.

	<input type="radio"/> Да, прав. Факт нарушения антидопинговых правил устанавливается только в случае обнаружение метаболитов в пробе спортсмена <input type="radio"/> Да, прав. Факт нарушения антидопинговых правил устанавливается только в случае наличия маркеров в пробе, взятой у спортсмена
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Приложение 4
Итоговая аттестация

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Задания теста

№	Задания/Вопрос
1	Спорт (в широком понимании) — это: 1. вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей; 2. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности; 3. специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях; 4. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
2	Укажите конечную цель спорта: 1. физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности; 2. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся; 3. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей; 4. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.
3	Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как... 1. легкая. 2. средняя. 3. большая. 4. очень большая.
4	Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется... 1. увеличением ответных реакций организма. 2. показателями количества и качества двигательной активности. 3. обратно пропорциональной зависимостью. 4. прямо пропорциональной зависимостью.
5	В условиях жаркого климата повышается потребность организма в: 1. белках, витаминах и минеральных солях 2. углеводах, витаминах и микроэлементах 3. жирах, витаминах, микроэлементах 4. белках, жирах, витаминах
6	Виды спорта с углеводной ориентацией: 1.тяжелая атлетика, борьба, бокс 2.легкая атлетика (бег на длинные и сверхдлинные дистанции) лыжные гонки гимнастика 3. спортивное ориентирование

Документ подписан электронной подписью.

7	Источниками углеводов служат: 1. морская рыба 2. зернобобовые, фрукты, ягоды 3. яйца, мясо 4. молочные продукты
8	В видах спорта, в которых к функциональному состоянию нервной системы предъявляются повышенные физиологические требования (гимнастика, бокс, горнолыжный спорт и др.) суточный пищевой рацион должен быть богат: 1. углеводами, фосфором и витамином В12 2. белками, фосфором и витамином В1 3. жирами, кальцием и витамином С 4. жирами, магнием и витамином Е
9	Процентное соотношение в УГЛЕВОДНОЙ ЧАСТИ пищевого рациона спортсменов должно составлять следующее соотношение "крахмал : более простые сахара (например, сахар и глюкоза)" 1. 64% и 36% 2. 50% и 50% 3. 10% и 90% 4. 12% и 88%
10	Для выполнения длительных нагрузок требующих от спортсменов высокой выносливости (бег на длинные дистанции, плавание, велоспорт, лыжные гонки) требуется: 1. большое количество белков и витаминов Д и С 2. углеводов и витаминов В и С 3. жиров и витаминов Е и РР 4. белков, жиров и витаминов А и В
11	В восстановительном периоде питание спортсменов является одним из ведущих факторов ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением. Пища должна содержать большое количество чего: 1. жиров, витаминов, минеральных солей 2. углеводов, витаминов и микроэлементов 3. белков, витаминов и микроэлементов 4. жиров, белков, витаминов, микроэлементов
12	Специфика спортивной деятельности обуславливает повышенную по сравнению с не спортсменами потребность спортсменов в ВИТАМИНАХ? 1. да 2. нет 3. другое
13	Питание спортсменов строится в соответствии с особенностями энерготрат при различных спортивных нагрузках. Например, для выполнения скоростных нагрузок (бег на короткие дистанции, прыжки, метания, спортигры) необходимы: 1. жиры, углеводы, фосфор 2. белки, углеводы, фосфор 3. белки, жиры, кальций 4. жиры, углеводы, калий. 5. замедляются окислительно-восстановительные процессы
14	Какой витамин значительно повышает спортивную работоспособность и снижает утомление при выполнении большой физической работы? 1. В1 2. С 3. РР 4. А
15	Какой процент должна составлять калорийность обеда от всего суточного калоража пищевого рациона спортсмена? 1. 50% 2. 40% 3. 80% 4. 60%

Документ подписан электронной подписью.

16	<p>В день соревнований на завтрак следует подавать продукты преимущественно белковые, легкоусваиваемые, богатые витамином А. Верно ли утверждение?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Да2. Нет
17	<p>При длительных спортивных нагрузках, сопровождающихся большими энергетическими тратами (марафонский бег, бег на лыжах на 50—100 км, велогонки, дальние заплывы), правильно построенное питание — наиболее эффективное средство сохранения и поддержания физической работоспособности спортсменов. При этом пища должна быть...</p> <ul style="list-style-type: none">• твердой• жидкой• сухой
18	<p>Сколько кратный прием пищи предпочтителен для спортсменов?</p> <ol style="list-style-type: none">1. двух2. трех3. четырех4. пяти
19	<p>Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:</p> <ol style="list-style-type: none">1. завтрак 5%, обед 60%, полдник 10%, ужин 25%2. завтрак 30-35%, обед 35-40%, полдник 15%, ужин 15-20%3. завтрак 40%, обед 25%, полдник 5%, ужин 30%4. завтрак 25%, обед 15%, полдник 15%, ужин 45%.
20	<p>Между занятиями физическими упражнениями и следующим непосредственно за ним приемом пищи для восстановления функции кровообращения после значительной физической нагрузки и перераспределения крови от работающих скелетных мышц к органам пищеварения устанавливается временной интервал в</p> <ol style="list-style-type: none">1. 30 минут2. 60 минут3. 15 минут
21	<p>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.</p> <p><i>Прав ли спортсмен, по вашему мнению?</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Да2. Нет, стимуляторы относятся к субстанциям, запрещенным постоянно3. Нет, стимуляторы относятся к субстанциям, запрещенным перед соревнованиями4. Нет, стимуляторы относятся к субстанциям, запрещенным после соревнований
22	<p>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.</p> <p><i>Какие дополнения необходимы в данном случае, по вашему мнению?</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Дополнений нет2. Дополнение: к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена3. Дополнение: к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена4. Дополнение: к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции или маркеров в пробе, взятой у спортсмена

Документ подписан электронной подписью.

23	<p>Команда баскетболистов региона находится на учебно-тренировочных сборах. По плану антидопинговой организации спортсмены должны пройти внесоревновательное тестирование.</p> <p><i>Спортсмены сдали пробы. Где проводят анализ допинг-пробы, по вашему мнению?</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Допинг-пробы анализируют только в лабораториях, аккредитованных <i>World Anti-Doping Agency</i>2. Допинг-пробы анализируют в любых республиканских или областных лабораториях3. Допинг-пробы анализируют только в лабораториях, аккредитованных <i>World Anti-Doping Agency</i> или одобренных <i>World Anti-Doping Agency</i> иным образом
24	<p>Контрольным тестом для определения качества выносливости у детей является:</p> <ol style="list-style-type: none">1. поднятие штанги2. бег на 100 м3. бег с препятствием4. бег на 800 м
25	<p>К функциональным особенностям дыхательной системы у детей по сравнению со взрослыми относятся все перечисленное, кроме:</p> <ol style="list-style-type: none">1. большей частоты дыхания в минуту2. меньшей глубины дыхательных движений3. более устойчивого ритма дыхания4. менее эффективного взаимодействия органов дыхания и кровообращения
26	<p>26. Занятия с учащимися, отнесенными к специальной группе, проводятся преимущественно</p> <ol style="list-style-type: none">1. во врачебно-физкультурном диспансере2. в школе по специальным учебным программам физвоспитания3. в кабинете лечебной физкультуры поликлиники4. в кабинете врачебного контроля поликлиники
27	<p>Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме</p> <ol style="list-style-type: none">1. рентгеноскопии органов грудной клетки2. исследования кислотно-щелочного состояния крови3. электрокардиографии4. клинических анализов крови и мочи5. функциональной пробы с физической нагрузкой
28	<p>В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:</p> <ol style="list-style-type: none">5) тренировочных и соревновательных воздействий;6) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;7) состояния внешней среды;8) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.
29	<p>Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:</p> <ol style="list-style-type: none">5) педагогическим экспериментом;6) тестом;7) математико-статистическим анализом;8) комплексным контролем.
30	<p>Исходя из задач управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля:</p> <ol style="list-style-type: none">5) исходный, рубежный, итоговый;6) предварительный, основной, заключительный;7) педагогический и медико-биологический;8) оперативный, текущий, этапный.
31	<p>Какие методы регуляции предстартовых состояний спортсмена вы знаете?</p>
32	<p>Назовите предсоревновательные стресс-факторы.</p>

Ключ к тесту

Документ подписан электронной подписью.

№ вопроса	Правильный ответ
1	
2	
3	
4	
5	1
6	2
7	2
8	2
9	1
10	2
11	4
12	1
13	2
14	1
15	2
16	2
17	2
18	3
19	2
20	1
21	1
22	3
23	3
24	4
25	3
26	2
27	1, 2
28	
29	
30	
31	Наставление тренера, саморегуляция, самомассаж, дыхательн. упражнения, настроечная формула, предстартовый ритуал и т.д.

Документ подписан электронной подписью.

32	предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты; положение фаворита перед соревнованием; предыдущие неудачи; завышенные требования; постоянные мысли о необходимости выполнить поставленную задачу.
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Критерии оценки

Итоговая оценка	Выполнено	
	заданий	%
зачёт	22 – 32	70 – 100
незачёт	0 – 21	0 - 69

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, 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 13:17:08 UTC+03