

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Особенности теории и методики этапа непосредственной подготовки к соревнованиям»

Цель: совершенствование компетенций и (или) получение новых компетенций, в области физической культуры и спорта, тренеров-преподавателей, инструкторов и методистов спортивных школ, преподавателей физической культуры.

В результате подготовки по программе слушатели должны иметь:

Практический опыт: подготовки спортивного резерва; мотивации деятельности занимающихся физической культурой и спортом, организации и контроля их работы с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса, организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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 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;

Документ подписан электронной подписью.

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

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.	2	-	1	3

Документ подписан электронной подписью.

	Правовые основы физической культуры и спорта.				
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.
	2.	Область физической культуры и спорта является: 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.
	3.	К актам международного права в области физической культуры и спорта относятся: 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.

Документ подписан электронной подписью.

	4.	Спортивные отношения в Российской Федерации регулируются: 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.
	5.	Дополнительными основаниями для прекращения трудового договора со спортсменом может быть: 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;
	6.	Минимальный возраст для зачисления на программы спортивной подготовки устанавливается: 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».
	7.	В чьи полномочия входит присвоение второй квалификационной категории тренерам и иным специалистам в области физической культуры и спорта: 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.

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	2	-	2	4

Документ подписан электронной подписью.

	МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОГО ПОДХОДА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ. МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД ПРИ ПРОЕКТИРОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАКРОЦИКЛА				
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
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	Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова. — М.: Советский спорт, 2010.- 320 с.	1

Документ подписан электронной подписью.

спортсмена.		
		Итого
		8

3. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	№	Контрольные вопросы
Тема 2.1. Соревновательная деятельность и система соревнований.	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	Вид спорта — это: 1) конкретное предметное соревновательное упражнение; 1) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля; 2) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности; 3) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.
	4	В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе: 1) структурной сложности двигательных действий; 2) требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей; 3) особенностей предмета состязаний и характера двигательной 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	Виды планирования.
	2	Основные составляющие перспективного планирования.
	3	Что должен содержать индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена

Документ подписан электронной подписью.

<p>Тема 2.3 Тренировочные и соревновательные нагрузки.</p>		<p>1 Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а. ...количеством повторений двигательных действий. б. ...утомлением, возникающим в результате их выполнения. в. ...сочетанием объема и интенсивности двигательных действий. г. ...продолжительностью выполнения двигательных действий. 2 Нагрузка физических упражнений характеризуется... а. ...величиной их воздействия на организм. б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся. в. ...временем и количеством повторений двигательных действий. г. ...напряжением мышечных групп. 3 Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как... а. ...легкая. б. ...средняя. в. ...большая. г. ...очень большая. 4 Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется... а. ...увеличением ответных реакций организма. б. ...показателями количества и качества двигательной активности. в. ...обратно пропорциональной зависимостью. г. ...прямо пропорциональной зависимостью. 5 Величина нагрузки, достигаемой в результате выполнения физических упражнений обусловлена... а. ...избирательностью воздействия. б. ...интенсивностью расходования потенциала организма. в. ...сопряженностью воздействия. г. ...продолжительностью двигательной активности. Отметьте все позиции. 6 Эффект интеграции основных сторон подготовки спортсменов обеспечивается... а. ...сочетанием обще- и специально подготовительных упражнений. б. ...структурой большого (макро-) цикла. в. ...сочетанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. г. ...техничко-тактическими упражнениями.</p>
<p>Тема 2.4 Планирование этапа непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).</p>		<p>1. Перечислите документы оперативного планирования 2. Перечислите текущего планирования 3. Составьте тренировочный план на одну неделю ЭНПС (на примере избранного вида спорта)</p>
<p>Тема 2.5 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.</p>	<p>1.</p>	<p>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.</p>

Документ подписан электронной подписью.

	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.

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

Документ подписан электронной подписью.

	<p>апатии.</p> <p>5. Дайте развернутую характеристику состоянию боевой готовности.</p> <p>6. Понятие «оптимальное боевое состояние» (ОБС).</p> <p>7. Физический, эмоциональный и мыслительный компоненты ОБС.</p> <p>8. Какие методы регуляции предстартовых состояний спортсмена вы знаете?</p> <p>9. Раскройте понятия «самоубеждение» и «самовнушение».</p> <p>10. Метод аутогенной тренировки, условия ее проведения.</p>
--	---

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	ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС WADA.	

Документ подписан электронной подписью.

антидопинга на ЭНПС.	ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ БОРЬБУ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ. Антидопинговые правила.	
		4

3. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	№	Контрольные вопросы
Тема 4.1. Спортивное питание на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).		<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?
Тема 4.2. Спортивная фармакология на ЭНПС.		<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

	<p>в) гипертрофии миокарда г) экстрасистолии д) улучшения сократительной функции миокарда</p> <p>5. Хорошим функциональным возможностям организма спортсмена свойственны все перечисленные, кроме: а) быстрой вработываемости б) низкого функционального резерва 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.	Задача 1 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.

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

	<p>относится к нарушениям антидопинговых правил</p> <p>Задача 4</p> <p>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.</p> <p><i>Относится ли этот поступок конькобежца к нарушениям 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><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</p>
--	--

Документ подписан электронной подписью.

	<p>пробе спортсмена запрещенной субстанции не будет нарушением антидопинговых правил.</p> <p><i>Прав ли тренер, по вашему мнению?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="radio"/> Тренер не прав. Это факт нарушения антидопинговых правил<input type="radio"/> Да, прав. Факт нарушения антидопинговых правил устанавливается только в случае успеха спортсмена<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
--	---

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 13:17:40 UTC+03