

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

**Дополнительная профессиональная программа «Современные методики и педагогические технологии в дополнительном образовании»**

**Аннотация рабочей программы модуля 1  
Нормативно-правовой модуль**

Цели и задачи модуля:

Совершенствование компетенций и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, необходимых для профессиональной деятельности тренера по виду спорта на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организаций дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта;

формирование комплекса знаний в области приоритетного направления развития образовательной системы Российской Федерации;

формирование комплекса знаний в области изучения законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность.

**Тематическое содержание модуля 1**

<i>№</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Всего час.</i>
<i>Тема 1.1.</i>	<i>Профессиональный стандарт тренера по видам спорта. Федеральный закон о физической культуре и спорте. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих.</i>	<i>2 (Л)</i>
<i>Тема 1.2.</i>	<i>Основные нормативные, правовые и иные документы, способствующие реализации государственной политики в области развития образовательной, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.</i>	<i>2 (Л)</i>
<i>Тема 1.3.</i>	<i>Актуальные проблемы трудового права. Правоотношения в сфере труда. Правовое регулирование занятости и трудоустройства населения. Охрана труда. Трудовые споры и порядок их разрешения. Защита трудовых прав работников.</i>	<i>2(Л)</i>
<i>Тема 1.4.</i>	<i>Пожарная безопасность в образовательных учреждениях.</i>	<i>2(Л)</i>

Требования к уровню освоения содержания модуля:

В результате освоения модуля 1 слушатель должен:

знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;

освоить законы, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

освоить иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

знать гражданско-правовую ответственность за причиненный вред здоровью при проведении физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

**Аннотация рабочей программы модуля 2  
Психолого-педагогический модуль**

Цели и задачи модуля:

Социально-психологические аспекты в спорте. Личностные особенности в спорте. Роль психодиагностики в спорте. Психофизиологическая диагностика спортсменов. Психология деятельности спортсмена. Спортивно-патриотическое воспитание. Педагогические способности и умения в профессиональной деятельности тренера. Технология воспитательной деятельности спортивного педагога.

Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Общение как социально-психологическое явление. Психологические особенности деятельности тренеров. Функции тренера. Классификация спортивного

руководства. Психологическая характеристика успешных и не успешных тренеров. Особенности общения до и во время соревнований. Болельщики как социально-психологическое явление.

### Тематическое содержание модуля 2

№	Наименование тем	Всего час.
Тема 2.1.	Психология личности спортсмена. Структура личности. Подходы к изучению личности. Оценка личности. Взаимосвязь между личностью и поведением.	2 (Л)
Тема 2.2.	Возбуждение, тревожность и стресс в спорте. Сущность понятий «возбуждение», «тревожность» и «стресс». Источники тревожности и стресса. Оценка степени возбуждения и тревожности.	2 (Л)
Тема 2.3.	Влияние возбуждения и тревожности на физическую активность и спортивный результат. Теории взаимосвязи между возбуждением и тревожностью и двигательной активностью.	2 (Л)
Тема 2.4.	Психодиагностика в спорте. Методы оценки характерных особенностей личности спортсмена. Инструментальные методы психодиагностики в спорте.	2 (Л)
Тема 2.5.	Психодиагностика в спорте. Методы оценки характерных особенностей личности спортсмена. Инструментальные методы психодиагностики в спорте.	2 (Л)
Тема 2.6.	Психологическая специфика деятельности тренера ДЮШС. Особенности педагогической деятельности. Общие и специальные требования к деятельности тренера ДЮСШ.	2 (Л)
Тема 2.7.	Педагогические способности и умения в профессиональной деятельности тренера. Характеристика дидактических, академических, перцептивных, экспрессивных, коммуникативных и др. способностей и умений.	2 (Л)
Тема 2.8.	Спортивно-патриотическое воспитание. Актуальные вопросы спортивно-патриотического воспитания в современной России. Формы и методы спортивно-патриотического воспитания.	2 (СЗ)
Тема 2.9.	Технология воспитательной деятельности спортивного педагога. Сущность воспитательной работы с юными спортсменами. Детско-спортивный коллектив, принципы его организации и деятельности. Методы спортивного воспитания. Основные формы организации работы с юными спортсменами	4 (Л)

Требования к уровню освоения содержания модуля:

В результате освоения модуля 2 слушатель должен:

сформировать комплекс знаний в области возрастной педагогики и возрастной и общей психологии;

сформировать комплекс знаний в области инструментальных методов психодиагностики в спорте; уметь применять педагогические способности в профессиональной деятельности тренера

### Аннотация рабочей программы модуля 3 Модуль предметной области

Цели и задачи модуля:

Совершенствование компетенций в современной системе спортивной подготовки и принципов ее функционирования. Обучению двигательным действиям юных спортсменов. Организационно-управленческие аспекты подготовки спортивного резерва в России. Прогнозирование спортивных достижений. Современные методы контроля за нагрузкой и состоянием спортсмена. Оптико-электронные средства контроля и коррекции техники спортивных движений. Спортивный отбор. Организация и проведение туристических походов. Основы техники преодоления естественных препятствий в спортивном туризме.

Общая характеристика современной системы спортивной подготовки и принципов ее функционирования.

Основные компоненты системы спортивной подготовки. Отбор. Подготовка спортивного резерва. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение. Материально-техническое обеспечение и финансирование. Управление и организационная структура. Тенденции развития системы спортивной подготовки на современном этапе.

### Тематическое содержание модуля 3

№	Наименование тем	Всего час.
---	------------------	------------

Тема 3.1.	<i>Общая характеристика современных систем спортивной подготовки и принципов ее функционирования. Система тренировочной деятельности. Система соревнований. Система вне тренировочных факторов подготовки. Современное состояние этих систем и перспективы их развития. Принципы современной системы спортивной подготовки: принцип направленности на высшие достижения, принцип единства общей и специальной подготовки, принцип единства постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, принцип волнообразности и вариативности нагрузок, принцип цикличности и т.д.</i>	2 (Л)
Тема 3.2.	<i>Обучение двигательным действиям юных спортсменов. Физиологические и педагогические основы формирования двигательных навыков. Этапы обучения и их характеристика. Контроль за формированием навыков. Координационные способности и их роль в процессе обучения двигательным действиям.</i>	2 (СЗ)
Тема 3.3.	<i>Организация проведения туристических походов с детьми школьного возраста.</i>	2 (Л)
Тема 3.4.	<i>Прогнозирование спортивных достижений. Определение понятия «прогнозирование». Виды прогнозов. Взаимосвязь различных спортивных показателей в прогнозировании. Вариант развития спортсмена. Учет биологического и паспортного возраста в спорте. Результаты научных исследований в области прогнозирования в спорте.</i>	4 (Л) 2 (СЗ)
Тема 3.5.	<i>Современные способы контроля за нагрузкой и состоянием спортсмена. Спортивная тренировка как процесс управления. Виды контроля. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками.</i>	2 (Л) 2 (СЗ)
Тема 3.6.	<i>Опτικο-электронные средства контроля и коррекции техники спортивных движений. Объекты биомеханических исследований и контроля в системе физического воспитания и спорта. Основные этапы и процедуры биомеханического анализа двигательных действий. Механические, механоэлектрические, оптические и опτικο-электронные методы регистрации биомеханических характеристик. Видеоциклография, гониометрия, спидография, акселерометрия, тензодинамометрия, электромиография. Комплексная регистрация биологических и механических характеристик движения.</i>	2 (Л) 2 (СЗ)
Тема 3.7.	<i>Техника безопасности при проведении занятий по спортивному туризму и туристическому походу.</i>	2 (Л) 2 (СЗ)
Тема 3.8.	<i>Основы техники преодоления естественных препятствий в спортивном туризме.</i>	2 (Л)
Тема 3.9.	<i>Контрольно-нормативные основы подготовки юных спортсменов. Планирование объемов и интенсивности нагрузок в процессе многолетней подготовки. Классификация нагрузок. Нормативы разносторонней физической подготовленности юных спортсменов.</i>	2 (Л)
Тема 3.10.	<i>Современные технологии подготовки спортсменов. Этапно-комплексный контроль. Текущее обследование. Современное цикловое планирование</i>	2 (Л)
Тема 3.11.	<i>Тренировка и принципы адаптации. Новизна упражнений Принцип суперкомпенсации. Специфические критерии спортивной тренировки. Особенности построения микроцикла.</i>	2 (Л)
Тема 3.12.	<i>Основные виды аэробики. Структура аэробного занятия. Основные понятия. Термины: «аэробика» и «фитнес». Основные виды аэробики. Понятие интенсивности («ударности») физической нагрузки в аэробике: низкая интенсивность (low impact), высокая интенсивность (high impact) и их определяющие. Хореографическая иерархия базовой аэробики: простейшие шаги, модификации, подскоки, скачки, прыжки. Структура аэробного занятия (вводная часть, разминка, основная часть, заключительная часть). Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.</i>	2 (Л) 2 (ПЗ)
Тема 3.13.	<i>Основные базовые шаги и их модификации. Практическое освоение базовых шагов аэробики и соединение их в базовые комбинации. Прослушивание различных музыкальных отрывков. Подсчет по тактам, «восьмеркам», из-за такта. Практическое освоение силовых видов аэробики, разбор техники выполнения упражнений.</i>	4 (ПЗ)

Требования к уровню освоения содержания модуля:

В результате освоения модуля 3 слушатель должен:

- знать основные виды и структуру педагогического контроля;

- освоить знания об основных методах контроля и изменения интенсивности нагрузки;
- знать основы спортивной тренировки
- уметь контролировать физическое состояние занимающихся при занятиях фитнес-аэробикой;
- уметь применять биомеханические методы контроля в тренировочном процессе.

#### Аннотация рабочей программы модуля 4 Медико-биологический модуль

Цели и задачи модуля:

Цель: формирование систематизированных знаний в области физиологии спорта, медико-педагогического контроля, биохимических процессов жизнедеятельности во время занятий физическими упражнениями и спортом и умения применить их в профессиональной деятельности.

Задачи:

1. изучить основные понятия о жизнедеятельности организма человека, его функциях, целостности и взаимодействии с окружающей средой;
2. изучить биохимические закономерности протекания утомления и восстановления под влиянием тренировочной деятельности;
3. изучить физиологические закономерности адаптации организма к физической нагрузке в различных видах спортивной деятельности;
4. ознакомить слушателей с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния организма спортсменов.

#### Тематическое содержание модуля 4

№	Наименование тем	Всего час.
Тема 4.1.	<i>Методы оценки компонентного состава тела спортсменов. Компонентный состав тела, его значение для практики спорта. Модели состава тела (двухкомпонентная, трехкомпонентная, четырехкомпонентная и многокомпонентная). Методы для оценки состава тела (антропометрические, методы на основе плотности и объема тела, биофизические методы, биоимпедансный анализ).</i>	2 (Л)
Тема 4.2.	<i>Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов методом индексов. Методы исследований функции сердечно-сосудистой системы. Структурные особенности спортивного сердца. Функциональные характеристики сердечно-сосудистой системы спортсменов. Метод индексов в оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов. Расчет гемодинамических показателей. Индекс периферического сопротивления сосудов. Индекс фактического кровоснабжения. Определение индекса Скибинской для оценки адаптации к кардиореспираторной системе нагрузке.</i>	2 (ПЗ)
Тема 4.3.	<i>Нервная регуляция организма. Строение и функции отделов центральной нервной системы (ЦНС). Нейроны – структурные элементы нервной системы. Структура синапса, возбуждающие и тормозящие синапсы. Рефлекс, рефлекторная дуга, рефлекторное кольцо. Безусловные и условные рефлексы, схема образования условного рефлекса. Функции спинного, продолговатого и среднего мозга как сегментарных отделов ЦНС. Функции надсегментарных отделов головного мозга – промежуточного, мозжечка, коры больших полушарий. Вегетативная нервная система, функции.</i>	2 (Л)
Тема 4.4.	<i>Соединительная ткань, ее развитие и значение для организма. Строение соединительной ткани. Основные элементы соединительной ткани. Основные функции волокон соединительной ткани. Приспособление сухожилий и связок к нагрузке. Реакция соединительной ткани на прием анаболиков. Причины и проявления тендинозов (воспаление сухожилий), повреждения хрящевой ткани.</i>	2 (ПЗ)
Тема 4.5.	<i>Биохимия мышечного сокращения. Строение скелетной мышцы. Энергия для клеточной деятельности. Фосфорилирование - процесс накопления энергии в результате образования АТФ из других химических источников. Система АТФ – КФ. Гликолитическая система. Процесс гликолиза. Окислительная система. Цикл Кребса. Метаболическая емкость аэробного механизма. Болезненные ощущения в области мышц. Анаэробный и аэробный пути ресинтеза АТФ.</i>	2 (ПЗ)
Тема 4.6.	<i>Железы внутренней секреции и мышечная работа. Стероидные и нестероидные гормоны. Гипоталамо – гипофизарная система. Реакции</i>	2 (Л)

	<i>эндокринной системы на физические нагрузки. Влияние гормонов на баланс жидкости и электролитов во время физической нагрузки. Средства, способствующие повышению работоспособности и мышечная деятельность. Эрголитические вещества.</i>	
Тема 4.7.	<i>Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности. Роль эмоций при спортивной деятельности, их психофизиологические механизмы. Предстартовые изменения различных систем организма и их механизмы. Физиологическая характеристика вращивания разных систем организма в зависимости от мощности работы. Истинное и кажущееся устойчивое состояние по кислородному режиму. Современные представления о механизмах утомления. Особенности утомления при разных видах физических нагрузок. Физиологические закономерности восстановительных процессов и механизмы восстановления.</i>	2 (Л)
Тема 4.8.	<i>Физиологические закономерности и механизмы развития физических качеств. Физические качества спортсмена: сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость. Физиологические механизмы проявления силы: внутримышечные факторы, особенности нервной регуляции и психофизиологические влияния. Функциональные резервы проявления мышечной силы. Особенности развития и проявления силы в различных видах спорта. Формы проявления быстроты в спортивной деятельности. Физиологические механизмы проявления быстроты. Явление стабилизации скорости движений и способы его преодоления. Физиологические резервы быстроты и их особенности в различных видах спорта. Понятия об общей и специальной формах выносливости. Высокий уровень аэробных возможностей как физиологическая основа общей выносливости.</i>	2 (Л) 2 (ПЗ)
Тема 4.9.	<i>Вегетативное обеспечение мышечной работы. Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность. Нервно-гуморальная регуляция вегетативного обеспечения мышечной работы. Гомеостаз и его поддержание, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Механизмы повышения эффективности дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Аэробная и анаэробная производительность организма. Гипоксемия.</i>	2 (Л)
Тема 4.10.	<i>Функциональные пробы и инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы спортсменов. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Особенности электрокардиографии у спортсменов. Понятие о вариабельности сердечного ритма.</i>	2 (Л)
Тема 4.11.	<i>Функциональные пробы при исследовании системы внешнего дыхания спортсменов. Особенности функционирования системы внешнего дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Методы исследования функционального состояния системы внешнего дыхания. Функциональные пробы в оценке системы внешнего дыхания спортсменов.</i>	2 (Л)
Тема 4.12.	<i>Инструментальные методы исследования функции внешнего дыхания спортсменов. Основные статические объемы и емкости легких. Динамические исследования вентиляции легких. Изменение показателей системы внешнего дыхания под влиянием спортивной тренировки.</i>	2 (Л)
Тема 4.13.	<i>Физиологические упражнения, стимулирующие развитие соединительной ткани. Общее понятие о дисплазии соединительной ткани (ДСТ). ДСТ – процесс, генетически детерминированный. К проявлениям ДСТ относятся не только специфический внешний вид, но и тяжелые патологические изменения внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.</i>	2 (Л)
Тема 4.14.	<i>Функциональные характеристики различных отделов опорно-двигательного аппарата. Общий взгляд на систему органов пассивной и активной частей двигательного аппарата, краткий обзор употребляемых анатомических понятий. Рассмотрение важнейших мышц активного двигательного аппарата для непосредственного понимания мышечных функций.</i>	2 (Л)
Тема 4.15.	<i>Особенности состояния систем кровообращения у спортсменов. Главным фактором, определяющим доступную степень физической нагрузки, является состояние сердечно-сосудистой системы. Классическая триада признаков (брадикардия, артериальная гипотония и гипертрофия миокарда) – это характерные и обязательные показатели высокого уровня функционирования системы кровообращения спортсмена. Понятия тренированности спортсмена и функционального состояния спортсмена. Современные методы</i>	2 (Л)

	<i>исследования сердечно-сосудистой системы в практике спортивной медицины.</i>	
<i>Тема 4.16.</i>	<i>Патология системы кровообращения у спортсменов. Причины возникновения заболеваний у спортсменов. Дистрофия миокарда вследствие физического перенапряжения (ДМФП). Тактика тренера при наличии ДМФП у спортсмена. Нарушения системы кровообращения при очагах хронической инфекции (хронический тонзиллит, кариес зубов, хронические синусит, гайморит, отит, простатит, аднексит и др.). Тактика тренера при наличии очагов хронической инфекции у спортсмена. Гипертензивные состояния у спортсменов. Тактика тренера при гипертензивном состоянии у спортсмена. Нарушения ритма и функции проводимости сердца. ИБС, особенности клинического и электрокардиографического проявления у спортсмена. Тактика тренера при осуществлении спортивной тренировки.</i>	<i>2 (Л)</i>
<i>Тема 4.17.</i>	<i>Контроль состояния сердечно-сосудистой системы в тренировочном процессе у спортсменов. Медицинский контроль, основные мероприятия. Медицинские освидетельствования, осмотры, наблюдения. Контроль, зависящий от тренера и преподавателя. Самоконтроль, показатели самоконтроля. Пальпация (ощупывание) периферических артерий, определение свойств и характера артериального пульса. Пальпация пульса на лучевой, височной и сонной артериях. пальпация артерий нижних конечностей – задней большеберцовой, тыла стопы, подколенной и бедренной. Пальпация сердца. Выстукивание (перкуссия) сердца. выслушивание (аускультация) сердца, тоны и шум сердца. измерение артериального давления аускультативным методом по тонам Короткова. Суточное мониторирование артериального давления. Специальные методы исследования системы кровообращения. Электрокардиография (ЭКГ). ЭКГ – мониторирование (многочасовое, суточное). Велозргометрия и тредмля – нагрузочное тестирование с ЭКГ. Оценка результатов пробы. Эхо-кардиография (Узи сердца). Реоэнцефалография реовазографи.</i>	<i>2 (Л)</i>

Требования к уровню освоения содержания модуля:

В результате освоения модуля 4 слушатель должен:

знать основные понятия о жизнедеятельности организма человека, его функциях, целостности и взаимодействии с окружающей средой;

знать биохимические закономерности протекания утомления и восстановления под влиянием тренировочной деятельности;

изучить физиологические закономерности адаптации организма к физической нагрузке в различных видах спортивной деятельности;

знать основные формы врачебного контроля, методы оценки функционального состояния организма спортсменов.