

**Частное учреждение дополнительного профессионального образования  
«Институт социально-экономического образования»**



«Утверждаю»  
Директор ЧУДПО «ИСЭО»

И.В.Брызгалов

«15» сентября 2020 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного профессионального образования  
(профессиональная переподготовка, 500 часов)  
«Физическая культура и спорт. Тренер»**

Екатеринбург

## **Цель реализации образовательной программы**

Целью программы является получение компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации по формированию, развитию и поддержанию спортивного потенциала спортсменов и физических лиц, проходящих спортивную подготовку, для достижения ими спортивных результатов.

## **Характеристика новой квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и требуемый уровень квалификации**

Характеристика новой квалификации "Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся".

Виды профессиональной деятельности: педагогическая, тренерская, рекреационная, организационно-управленческая, научно-исследовательская, культурно-просветительская.

Трудовые функции тренера: подготовка спортсменов к спортивным соревнованиям, а также руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов. Осуществляет подбор перспективных спортсменов в спортивную команду. Обеспечивает физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку спортсменов. Разрабатывает индивидуальные планы подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий. Участвует в разработке комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению в работе. Ведет учет спортивных результатов спортсменов. Контролирует выполнение программы подготовки спортивной команды, своевременное прохождение спортсменом допинг-контроля (в соответствии с утвержденными правилами). Анализирует результаты выступления спортсменов, спортивной команды на спортивных соревнованиях, вносит коррективы в их дальнейшую подготовку. Принимает участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Определяет требования к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия, кроме того, систему контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий. Обеспечивает внедрение новейших методик подготовки спортсменов (по виду спорта) в практику тренировочного процесса. Обеспечивает соблюдение правил по охране труда и пожарной безопасности.

Тренер должен знать: гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, теорию и методику физической культуры, программу спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине), виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке, комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки, особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта, порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Требуемый уровень квалификации. Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование.

## **Планируемый результат обучения**

Результатом обучения является приобретение (совершенствование) обучающимся следующих профессиональных компетенций:

- применение средств и методов физической культуры для проведения образовательной, воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы;
- осуществление подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям, а также руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов;
- обеспечение физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки спортсменов.
- разработка индивидуальных планов подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий;
- ведение учета спортивных результатов спортсменов. Контроль выполнения программы подготовки спортивной команды, своевременное прохождение спортсменом допинг-контроля (в соответствии с утвержденными правилами);
- анализ результатов выступлений спортсменов, спортивной команды на спортивных соревнованиях, внесение коррективов в их дальнейшую подготовку;
- принятие участия в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- обеспечение внедрения новейших методик подготовки спортсменов (по виду спорта) в практику тренировочного процесса.
- проведение отбора и спортивную ориентацию наиболее перспективных для дальнейшего спортивного совершенствования занимающихся;
- способствование социализации занимающихся, расширению круга их общения в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формированию общей культуры и физической культуры личности, максимальному саморазвитию и самосовершенствованию занимающихся путем разработки программ для их индивидуальных занятий.

Реализация дополнительной профессиональной программы осуществляется в течение всего календарного года (за исключением праздничных и выходных дней) в соответствии с индивидуальным учебным планом обучения.

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки предусматривает прохождение стажировки по месту жительства, в том случае, если обучающийся не имеет стажа в должности, соответствующей названия программы. Содержание стажировки определено ЧУДПО «ИСЭО» с учетом предложений принимающих организаций и обучающегося. Срок прохождения стажировки не менее 56 часов (две недели) и не входит в указанную продолжительность программы.

Все обучающиеся по программе профессиональной переподготовки, после прохождения предварительной и итоговой аттестации, выполняют и сдают выпускную квалификационную работу (ВКР).

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки учитывает требования Федерального государственного образовательного стандарта 034300 «Физическая культура» и соответствует квалификационным требованиям должности «Тренер».

## Содержание образовательной программы

### Учебный план дополнительной профессиональной программы (профессиональная переподготовка) «Физическая культура и спорт. Тренер»

№	Наименование дисциплины	Всего, час.	В том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Психология управления	48	48	экзамен
2	Имиджелогия	28	28	экзамен
3	Врачебно-педагогический контроль	32	32	экзамен
4	Интернет-технологии в судействе	60	32	экзамен
5	Теория и методика спорта	94	70	экзамен
6	Физиология спортивной деятельности	54	54	экзамен
7	Гигиена тренировочного процесса	80	80	экзамен
8	Спортивная медицина	60	60	экзамен
9	Психология спорта	40	40	экзамен
10	Итоговая аттестация	2	2	междисциплинарный экзамен
11	ВКР	2	2	Представление в НЧОУ УНОЦ «ИВБ-Образование»
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	

Содержание дисциплин образовательной программы

№ модуля	Наименование дисциплины	Содержание дисциплины (тема)
1	Психология управления	<p>Введение в психологию управления. Социально-психологические параметры управленческой деятельности. Стили управления. Мотивация поведения личности. Подбор и оценка персонала.</p> <p>Психологическая природа принятия решений. Психология воздействия и убеждения. Психология успеха и карьерный рост. Социально-психологические параметры управленческой деятельности. Стили управления. Мотивация поведения личности. Подбор и оценка персонала.</p> <p>Психологическая природа принятия решений. Психология воздействия и убеждения. Психология успеха и карьерный рост.</p>
2	Имиджелогия	<p>Имиджелогия: сущность и специфика учебного предмета. Технология имиджирования: Позиционное представление самопрезентации. Многообразие проблем имиджелогии. Профессия – имиджмейкер: Русская версия</p>
3	Врачебно-педагогический контроль	<p>Основы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей и подростков. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе с лицами среднего и старшего возраста. Дискуссионные вопросы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе</p>
4	Интернет-технологии в судействе	<p>Введение. Основы сетевых технологий. Введение в веб-технологии</p>
5	Теория и методика спорта	<p>Основные понятия теории физической культуры. Средства формирования физической культуры личности. Методы формирования физической культуры личности. Принципы занятий физическими упражнениями. Основы обучения двигательным действиям. Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Выносливость и методика ее развития.</p>

		Гибкость и методика ее развития. Координационные способности и методика ее развития.
6	Физиология спортивной деятельности	Физиология спорта - учебная и научная дисциплина. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физическая работоспособность спортсмена. Физиологические основы утомления спортсменов. Физиологическая характеристика восстановительных процессов
7	Гигиена тренировочного процесса	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Цели и задачи гигиены; методы исследования в гигиене. Атмосфера как часть биосферы. Гигиена воздуха. Гигиена воды: химический состав, физические и бактериологические свойства воды. Гигиена почвы. Общие основы личной гигиены. Закаливание. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиена питания. Рациональное питание. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов и соревнований. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности
8	Спортивная медицина	Основы спортивной медицины. Методы спортивной медицины. Общие понятия о врачебно-педагогическом контроле. Исследование и оценка физического развития и функционального состояния занимающихся. Спортивные травмы и их профилактика. Доврачебная медицинская помощь и ее организация. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок и соревнований. Охрана здоровья детей и женщин, занимающихся физкультурой и спортом. Восстановление спортивной формы.

		Реабилитация спортсменов – инвалидов.
9	Психология спорта	Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности спортсмена и спортивного коллектива (команды), методы его изучения и коррекции. Психическая саморегуляция в спорте. Психодиагностика в спорте

Программы изучаемых дисциплин

**Учебный план  
дисциплины «Психология управления»**

№	Наименование тем	Всего, час.	В том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Введение в психологию управления	6	6	
2	Социально-психологические параметры управленческой деятельности	6	6	
3	Стили управления	6	6	
4	Мотивация поведения личности	6	6	
5	Подбор и оценка персонала	6	6	
6	Психологическая природа принятия решений	6	6	
7	Психология воздействия и убеждения	6	6	
8	Психология успеха и карьерный рост	5	5	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	

Содержание дисциплины «Психология управления»

№	Тема	Содержание темы
1	Введение в психологию управления	Значение человеческого фактора в менеджменте. Типы социальных отношений. Управленческие функции. Психологические требования к руководителям разного типа.
2	Социально-психологические параметры управленческой деятельности	Социально-психологическая структура группы. Информационные роли: приемник информации, распространитель информации, представитель. Роли, связанные с принятием решения: предприниматель, устраняющий нарушения, распределитель ресурсов, ведущий переговоры.
3	Стили управления	Психологические основы эффективной управленческой деятельности. Социально-психологические особенности руководителя. Понятие «стиля руководства». Традиционные стили управления.
4	Мотивация поведения личности	Теории мотивации. Фазы развития личности и формирование отдельных качеств характера. Иерархия потребностей. Мотивация управленческой деятельности. Виды мотивов: достижения, аффилиации, власти

5	Подбор и оценка персонала	Формирование диагностической программы психологического обследования. Структура личности и структура деятельности как схема психологической диагностики. Проблема природы и развития профессиональных способностей. Способы измерения профессиональных способностей. Способность к приобретению способностей.
6	Психологическая природа принятия решений	Психологические механизмы поиска решения. Механизмы принятия решений. Подходы к принятию решения
7	Психология воздействия и убеждения	Типология объектов психологического воздействия. Основные профессиональные умения руководителя: помогать и убеждать, влиять и критиковать, вести и организовывать. Приемы убеждения
8	Психология успеха и карьерный рост	Возможности и «барьеры» на пути профессионального роста. Психологическая готовность к профессиональной деятельности. Конфликтующая реальность и пути ее преодоления. Личностные ограничения. Имидж. Психология карьеры: модель карьерного роста, стадии развития и планирование карьеры. Кризисы профессионального становления

**Учебный план  
дисциплины «Имиджелогия»**

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Имиджелогия: сущность и специфика учебного предмета	7	7	
2	Технология имиджирования: Позиционное представление самопрезентации	7	7	
3	Многообразие проблем имиджелогии	7	7	
4	Профессия – имиджмейкер: Русская версия	6	6	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	<b>ИТОГО</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	

Содержание дисциплины «Имиджелогия»

№	Тема	Содержание темы
1	Имиджелогия: сущность и специфика учебного предмета	Введение в имиджелогия. Антропологическая основа имиджелогии. Философия имиджелогии. Пространственное творчество имиджелогии. Имидж как научное понятие. Теоретические аспекты самопрезентации.
2	Технология имиджирования: Позиционное представление самопрезентации	Я-концепция. Основы физиогномики. Прическа и внешность. Колористика – эстетика тонов. Макияж и его доступность. Язык телодвижений. Жест – средство коммуникации. Умение выбирать и носить одежду. Тенденции современной моды. Постановка голоса. Очарование словом. Упреждение конфликтов – мастерство общения. Построение отношений с клиентом
3	Многообразие проблем имиджелогии	Имидж-стратегия. Имидж политической власти. Имидж корпорации. Имидж семьи. Имидж телеведущего. Компьютерные программы для управления салоном красоты. Имидж-информация в Интернете (дайджест). Компьютерная программа для моделирования имиджа. Имидж телефонного общения.
4	Профессия – имиджмейкер: Русская версия	Привлекательность, шарм, имидж. Эффект взгляда. Технология привлекательности. Советы специалиста. Имидж – это большие деньги. Имидж – это больше, чем деньги. Создатель

		привлекательного облика. Имидж – технология успеха. Имидж: аргументы политика. Государствоведческий маркетинг – информационный источник для имиджмейкера. Имидж, имиджелогия, имиджмейкер. Человековедческие технологии: гуманитарное значение и профессиональная полезность для имиджмейкера.
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Учебный план  
дисциплины «Врачебно-педагогический контроль»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Основы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе	8	8	
2	Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей и подростков	8	8	
3	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе с лицами среднего и старшего возраста	8	8	
4	Дискуссионные вопросы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе	7	7	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	32	32	

Содержание дисциплины «Врачебно-педагогический контроль»

№	Тема	Содержание темы
1	Основы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе	Оздоровительная работа, ее содержание, актуальность и проблемы. Понятие о врачебно-педагогическом контроле. Врачебное обследование физкультурников. Функциональные пробы.
2	Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей и подростков	Влияние физических упражнений на растущий организм. Врачебный контроль за школьниками, занимающимися физической культурой. Медицинские группы учащихся и студентов. Врачебно-педагогические наблюдения на уроках физкультуры
3	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе с лицами среднего и старшего возраста	Врачебный контроль в физкультурно-оздоровительной работе. Организация врачебного контроля за лицами среднего и старшего возраста. Специфика методики врачебного обследования физкультурников среднего и старшего возраста. Врачебно-педагогические наблюдения лиц среднего и старшего возраста
4	Дискуссионные вопросы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе	Дискуссионные вопросы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе

Учебный план  
дисциплины «Интернет технологии в судеюстве»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Основы сетевых технологий	44	44	
2	Введение в веб-технологии	15	15	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	60	60	

Содержание дисциплины «Интернет технологии в судеюстве»

№	Тема	Содержание темы
1	Основы сетевых технологий	Принципы построения сетевых протоколов. Аgranet и возникновение Интернет. Топология Интернет. Маршрутизация. TCP/IP. Служба доменных имен. http.
2	Введение в веб-технологии	Введение в объектно-ориентированное программирование. Архитектура распределенной системы структурно-параметрического синтеза

Учебный план  
дисциплины «Теория и методика спорта»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Основные понятия теории физической культуры	12	12	
2	Средства формирования физической культуры личности	10	10	
3	Методы формирования физической культуры личности	10	10	
4	Принципы занятий физическими упражнениями	10	10	
5	Основы обучения двигательным действиям	7	7	
6	Общая характеристика физических способностей	7	7	
7	Силовые способности и методика их развития	7	7	
8	Скоростные способности и методика их развития	7	7	
9	Выносливость и методика ее развития	10	10	
10	Гибкость и методика ее развития	6	6	
11	Координационные способности и методика ее развития	7	7	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	94	94	

Содержание дисциплины «Теория и методика спорта»

№	Тема	Содержание темы
1	Основные понятия теории физической культуры	Структура и функции физической культуры. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Физическая культура как социальная система. Цели, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе.
2	Средства формирования физической культуры личности	Понятие о средствах. Физические упражнения – основное специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений. Характеристики техники физических упражнений. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений.

3	Методы формирования физической культуры личности	Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика». Классификация методов. Общие требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы овладения двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей
4	Принципы занятий физическими упражнениями	Содержание и характеристика общеметодических принципов. Содержание и характеристика специфических принципов
5.	Основы обучения двигательным действиям	Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Теория поэтапного формирования двигательного действия. Взаимодействие навыков. Ошибки и пути их устранения. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов
6.	Общая характеристика физических способностей	Понятие о физических способностях. Основные закономерности развития. Принципы развития физических способностей
7.	Силовые способности и методика их развития	Понятие о силовых способностях, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявления силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Способы измерения уровня развития силовых способностей
8.	Скоростные способности и методика их развития	Понятие о скоростных способностях, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Способы измерения уровня развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей. Методика развития быстроты двигательных реакций. Методика развития скорости одиночного движения и частоты движения. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
9.	Выносливость и методика ее развития	Понятие о выносливости, ее виды. Факторы, обеспечивающие развитие

		<p>выносливости</p> <p>Средства развития выносливости. Методы развития и способы измерения выносливости. Методика развития общей выносливости. Методика развития специальной выносливости</p>
10.	Гибкость и методика ее развития	<p>Понятие о гибкости, ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Критерии и методы оценки гибкости. Особенности методика развития гибкости</p>
11	Координационные способности и методика ее развития	<p>Общее понятие координационных способностей. Виды координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Методы развития координационных способностей. Методика развития некоторых специфических координационных способностей</p> <p>Измерение координационных способностей.</p>

Учебный план  
дисциплины «Физиология спортивной деятельности»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Физиология спорта - учебная и научная дисциплина	7	7	
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	7	7	
3	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	8	8	
4	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	8	8	
5	Физическая работоспособность спортсмена	8	8	
6	Физиологические основы утомления спортсменов	8	8	
7	Физиологическая характеристика восстановительных процессов	7	7	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	54	54	

Содержание дисциплины «Физиология спортивной деятельности»

№	Тема	Содержание темы
1	Физиология спорта - учебная и научная дисциплина	Физиология спорта, ее содержание и задачи. Состояние и перспективы развития физиологии спорта.
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	Динамика функций организма при адаптации нее стадии. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация
3	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	Изменения функций различных органов и систем организма. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности. Прикладное значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов
4	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	Роль эмоций при спортивной деятельности. Предстартовые состояния Разминка и вработывание. Устойчи-

		вое состояние при циклических упражнениях. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
5.	Физическая работоспособность спортсмена	Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте. Резервы физической работоспособности.
6.	Физиологические основы утомления спортсменов	Определение и физиологические механизмы развития утомления. Факторы утомления и состояние функций организма. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
7.	Физиологическая характеристика восстановительных процессов	Общая характеристика процессов восстановления. Физиологические механизмы восстановительных процессов. Физиологические закономерности восстановительных процессов. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления

Учебный план  
дисциплины «Гигиена тренировочного процесса»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Цели и задачи гигиены; методы исследования в гигиене	6	6	
2	Атмосфера как часть биосферы. Гигиена воздуха	6	6	
3	Гигиена воды: химический состав, физические и бактериологические свойства воды	6	6	
4	Гигиена почвы	6	6	
5	Общие основы личной гигиены	6	6	
6	Закаливание	6	6	
7	Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	6	6	
8	Гигиена питания. Рациональное питание	6	6	
9	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	6	6	
10	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста	6	6	
11	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	6	6	
12	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов и соревнований	6	6	
13	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	7	7	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	80	80	

Содержание дисциплины «Гигиена тренировочного процесса»

№	Тема	Содержание темы
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Цели и задачи гигиены; методы исследования в гигиене	Гигиена как научная дисциплина, предмет и задачи. Гигиена и физическая культура. Биосфера, окружающая среда, единство человека и среды обитания. Связь с другими научными дисциплинами: анатомией, физиологией, биологией, клиническими дисциплинами, педагогикой, психологией
2	Атмосфера как часть биосферы. Гигиена воз-	Химический состав и гигиеническое

	духа	значение каждой из составных частей: кислород, азот, озон, углекислый газ, окись углерода и др. Физические свойства. Температура: теплорегуляция в покое и физической деятельности, перегревание и тепловой удар, переохлаждение и отморожение, приспособляемость организма к повышенным и пониженным температурам, профилактика перегревания и переохлаждения. Влажность: абсолютная, максимальная, относительная; теплорегуляция при повышенной и пониженной влажности в покое и при физической деятельности. Движение воздуха: причины, влияние на организм, значение при занятиях физической культурой и спортом, роза ветров и учет ее при строительстве сооружений
3	Гигиена воды: химический состав, физические и бактериологические свойства воды	Химический состав воды: сухой остаток, органические вещества, сернокислые соли, хлориды, кальций, железо, йод, фтор, ядовитые примеси, радиоактивные вещества. Физические свойства воды: прозрачность, цвет, запах, вкус, температура. Флора и фауна: бактерии и гельминты, коли-титр и коли-индекс, пригодность воды для питьевых целей и занятий спортом. Источники водоснабжения. Санитарное обследование, очистка и обеззараживание воды
4	Гигиена почвы	Воздухо- и водопроницаемость, почвенные воды, загрязнение органическими веществами, патогенными микробами и яйцами гельминтов, химическими и радиоактивными веществами. Пути загрязнения и способы очистки населенных пунктов. Требования к территории, выделяемой для размещения спортивных сооружений. Типы, виды, нормы зеленых насаждений, их гигиеническое значение.
5.	Общие основы личной гигиены	Рациональный суточный режим. Понятие о биоритмах (циркадные, недельные, месячные, годовые и др.). Уход за телом, полостью рта, волосами. Профилактика гнойничковых и грибковых заболеваний кожи. Вредные привычки и здоровый образ жизни

		ни. Гигиена половой жизни спортсменов.
6.	Закаливание	Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнечным излучением
7.	Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические свойства тканей (воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость и др.). Гигиенические требования к спортивной обуви (материалы, конструкция обуви, форма). Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними.
8.	Гигиена питания. Рациональное питание	Пять законов рационального питания. Количественный и качественный состав пищи: энергетическое и пластическое значение пищи, калорийность и расход энергии, качественный состав. Режим питания. Питание во время и после соревнований. Пищевые отравления. Профилактика пищевых отравлений
9.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Понятие «восстановление». Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медицинские средства восстановления. Стимуляторы. Допинги.
10.	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста	Гигиенические закономерности формирования физического и психического здоровья. Профилактика простудных заболеваний. Соматические болезни. Сроки допуска к занятиям физической культурой после перенесенной болезни. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Гигиенические основы самостоятельных занятий.
11.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Крытые и открытые спортивные сооружения, площадки (в том числе школьные), поля, водоемы. Размещение на местности с учетом расположения промышленных предприятий и других объектов, розы ветров, наличие водоемов и зеленых массивов. Размеры, планировка, разметка, покрытие, стройматериалы, внутренняя отделка, инвентарь и оборудование, правила

		их эксплуатации, отопление, освещение, вентиляция, борьба с загрязнением. Микроклиматические условия. Профилактика шума.
12.	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов и соревнований	Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры: перегревание, тепловой удар, солнечный удар – признаки, профилактика; низкой температуры: переохлаждение, отмораживания – признаки, профилактика; в горных условиях: недостаток кислорода – проявления. Профилактика «горной» болезни. Оказание первой помощи в условиях временной адаптации. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условия быта и трудовой деятельности
13.	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Легкая атлетика. Лыжи. Конькобежный спорт. Плавание. Распорядок дня. Особенности закаливания. Профилактика кожных, грибковых заболеваний, конъюнктивитов и болезней верхних дыхательных путей. Одежда и обувь. Питание. Нормирование тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к плавательным бассейнам. Гимнастика. Режим дня гимнастов. Закаливание. Одежда и обувь. Питание. Спортивные игры: футбол, баскетбол и волейбол. Рациональный режим дня. Комплексы восстановительных мероприятий. Питание. Одежда и обувь. Профилактика травм и профессиональных заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий: открытые и крытые спортивные сооружения. Оборудование и инвентарь, правила их эксплуатации.

Учебный план  
дисциплины «Спортивная медицина»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Основы спортивной медицины. Методы спортивной медицины	5	5	
2	Общие понятия о врачебно-педагогическом контроле	6	6	
3	Исследование и оценка физического развития и функционального состояния занимающихся	7	7	
4	Спортивные травмы и их профилактика	7	7	
5	Доврачебная медицинская помощь и ее организация	7	7	
6	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок и соревнований	7	7	
7	Охрана здоровья детей и женщин, занимающихся физкультурой и спортом	7	7	
8	Восстановление спортивной формы	7	7	
9	Реабилитация спортсменов – инвалидов	6	6	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	60	60	

Содержание дисциплины «Спортивная медицина»

№	Тема	Содержание темы
1	Основы спортивной медицины. Методы спортивной медицины	Цель и задачи спортивной медицины как учебной дисциплины. Основные понятия. Экология спорта. Врачебный контроль. Прочие методы спортивной
2	Общие понятия о врачебно-педагогическом контроле	Система организации ВПК. Содержание работы по ВПК. Формы работы по ВПК. Врачебное обследование. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль.
3	Исследование и оценка физического развития и функционального состояния занимающихся	Наружный осмотр (соматоскопия). Антропометрия (соматометрия). Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников. Исследование сердечно-сосудистой системы. Оценка физической работоспособности. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.
4	Спортивные травмы и их профилактика	Классификация спортивных травм. Зависимость частоты и локализации

		от вида спорта. Причины, симптомы и профилактика травм. Актуальность проблемы для современного спорта Первая помощь при травмах.
5.	Доврачебная медицинская помощь и ее организация	Цель и задачи первой доврачебной помощи. Правила оказания первой доврачебной помощи. Методика комплексного обследования. Функциональные системы человека.
6.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок и соревнований	Врачебно-педагогические наблюдения. Цели, задачи исследований в условиях урока физического воспитания, спортивной тренировки, соревнований. Методы исследований врачебно-педагогического контроля. Вопросы патологии в спортивно-медицинской практике. Функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата. Единство тренировочного и восстановительного процесса.
7.	Охрана здоровья детей и женщин, занимающихся физкультурой и спортом	Причины заболеваний. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Заболевания дыхательной системы у спортсменов. Заболевания пищеварительной системы у спортсменов: язвенная болезнь, гастрит, холецистит. Болезни почек и обмена веществ. Нервно-психические заболевания
8.	Восстановление спортивной формы	Средства повышения спортивной работоспособности. Лекарственные, белковые и энергетические препараты. Витамины. Основы рационального питания спортсменов. Методы ускорения восстановительных процессов в организме.
9.	Реабилитация спортсменов – инвалидов	Анатомо-физиологические особенности организма инвалидов. Методы восстановления здоровья и физической работоспособности.

Учебный план  
дисциплины «Психология спорта»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования	10	10	
2	Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности спортсмена и спортивного коллектива (команды), методы его изучения и коррекции	10	10	
3	Психическая саморегуляция в спорте	10	10	
4	Психодиагностика в спорте	9	9	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	40	40	

Содержание дисциплины «Психология спорта»

№	Тема	Содержание темы
1	Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования	Истоки в развитии психологии спорта как прикладной науки психологии. Теоретическое и прикладное значение психологии спорта. Связь психологии спорта с другими науками. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.
2	Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности спортсмена и спортивного коллектива (команды), методы его изучения и коррекции	Влияние спортивной деятельности. Стадии психического стресса. Влияние межличностных отношений на результат спортивной деятельности. Конфликтные взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен» и «спортсмен - спортсмен».
3	Психическая саморегуляция в спорте	Психологические и физиологические основы психической саморегуляции в спорте. Физиологическое и психологическое влияние психической саморегуляции на организм человека. Принципы построения методов психической саморегуляции.
4	Психодиагностика в спорте	Психодиагностика в профессиональной ориентации и в учебно-тренировочном процессе. Классификация методов. Требования к психодиагностическим методикам.

## **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

### **Учебно-методическое обеспечение образовательной программы**

Учебно-методический комплекс (УМК) образовательной программы, включающий в себя учебное пособие, методические рекомендации, контрольные вопросы и т.д. предоставляется каждому слушателю дополнительной профессиональной программы в личном кабинете на образовательном портале НЧОУ УНОЦ «ИВБ-Образование», кроме того, интернет ресурсы в разделе «Электронная библиотека» на сайте [www.ise-obr.ru](http://www.ise-obr.ru):

- Российская государственная библиотека;
- Электронный каталог библиотек МГУ;
- Центральная городская библиотека им. А. И. Герцена;
- Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК);
- Уральский Государственный Университет Физической Культуры;
- Сибирский государственный университет физической культуры и спорта;
- Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;
- Консультант Плюс: Электронная онлайн-библиотека студента;
- Некоммерческая интернет-версия Консультант Плюс;
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
- Публичная Электронная Библиотека;
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам";
- Электронная библиотека по вопросам экономики, финансов, менеджмента и маркетинга.

### **Материально-технические условия реализации образовательной программы**

В распоряжении ЧУ ДПО «ИСЭО» и обучающихся находится кабинет, оборудованный современной электронной техникой (компьютеры, планшеты, принтеры и т.д.) с доступом к глобальной сети Интернет. Рабочие места преподавателей по всем предметам, в соответствии с особенностью формы обучения, находятся вне юридического адреса ЧУ ДПО «ИСЭО».

В ЧУ ДПО «ИСЭО» созданы все условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды. Она включает в себя электронные информационные и образовательные ресурсы, совокупность информационных, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивает освоение программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Связь обучающегося с преподавателями и другими обучающимися осуществляется внутри электронной коммуникационной среды ЧУ ДПО «ИСЭО» по средствам электронных средств связи. Электронная коммуникационная среда ЧУ ДПО «ИСЭО» позволяет осуществлять связь и проводить переписку обучающегося с конкретным преподавателем или другим обучающимся данной образовательной программы (Принцип: все со всеми).

Электронная образовательная среда ЧУ ДПО «ИСЭО» обеспечивает каждого обучающегося возможностью пользоваться в полном объеме учебно-методическим комплексом в соответствии с его образовательной программой, проходить двухуровневую аттестацию, хранить, контролировать и анализировать всю информацию по всем видам его образовательной деятельности.

Электронная информационная среда, размещается на образовательном портале (сайте) ЧУ ДПО «ИСЭО» и обеспечивают наличие всей необходимой информацией обучающихся и других категорий граждан.

Консультирование по всем техническим вопросам обучающихся осуществляется службой технической поддержки ЧУ ДПО «ИСЭО» в режиме Online.

#### Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения образовательной программы повышения квалификации

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное и/или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

#### Форма и режим обучения

Программа реализуется с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### Оценка качества освоения образовательной программы и формы аттестации

Оценка качества освоения образовательной программы дополнительного профессионального образования (повышение квалификации) включает промежуточную и итоговую аттестацию слушателей.

Промежуточная аттестация предполагает оценку уровня знаний обучающегося по каждой теме, в соответствии с учебным планом программы.

Итоговая аттестация предполагает оценку уровня знаний, обучающихся по средству сдачи междисциплинарного экзамена.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся автоматически электронной системой ЧУДПО «ИСЭО» по критериям: от 90.00% до 100.00% правильных ответов – оценка 5, от 80.00% до 89.99% правильных ответов – 4, от 70.00% до 79.99% правильных ответов – 3, от 60.00% до 69.99% правильных ответов – 2, от 0.00% до 59.99% правильных ответов – оценка 1 балл.

Полученные оценки выставляются в электронную учебную карточку обучающегося.

## Оценочные материалы (вопросы)

### Психология управления

1. Разнообразие личностных и поведенческих характеристик персонала.
2. Поведение руководителей при принятии решений. Психологические параметры решения.
3. Управленческое воздействие. Типы, виды, способы и динамика управленческого воздействия.
4. Управленческое общение. Руководитель как субъект общения. Барьеры общения. Психотипы субъектов общения. Психологические параметры управленческого распоряжения.
5. Поведение лидера в организации.
6. Современные теории лидерства.
7. Психологические типы личности.
8. Современные подходы к мотивированию и стимулированию в организациях. Психологический климат в коллективах.
9. Стили мышления менеджера. Идеалистический, синтетический, прагматический, реалистический, аналитический.
10. Диагностика и самодиагностика способностей к управленческой деятельности.

### Имиджелогия

1. Понятие имиджелогии. Специфика эффекта "личного обаяния".
2. Функции имиджа. Имидж и маска. Компоненты имиджа личности.
3. Основные условия формирования имиджа.
4. Имидж как одаренность. "Я-концепция".
5. Имидж-эффект. Имидж и символ. Разновидности имиджа.
6. Общение как феномен общественной жизни. Эмпатическое общение. Формы общения: интерактивное, коммуникативное, перцептивное.
7. Ортобиотика: семантика понятия. Формула выживаемости (слагаемые ортобиоза).
8. "Поэзия педагогики" М. Кнебель. Вхождение в образ. Мизансцена.
9. Технология восприятия. Роль культуры речи в общении. Постулаты коммуникативной механики.
10. Механизмы общения: идентификация, рефлексия, моделирование, обособление.
11. Критерии выбора модели поведения. Роль как корректирующий фактор поведения. Социумы общения.
12. Типы лица, формы лица. Физиогномика - искусство чтения лица. Мимика - язык эмоций и чувств. Чудодейственная сила взгляда и улыбки.
13. Техника повседневного ухода за лицом. Современные косметологические средства.
14. Гигиеническая и декоративная косметика. Стиль и композиция макияжа.
15. Волосы и уход за ними. Прическа и формы лица. Стрижка – основа прически.
16. Кинесика как учебная дисциплина. Тайна красоты человеческого тела.
17. Безгласные приемы коммуникации. Тренинговые упражнения по изучению эстетики позы.
18. Культура одежды. Мода и индивидуальность.
19. Индивидуализация одежды. Цветопрочтение. Советы модельера. Аксессуары.
20. Имидж делового человека.
21. Объективные и субъективные факторы выстраивания ситуативного имиджа.
22. Имиджевые стандарты и их ситуативные модификации. Субординационное общение и имидж.
23. Правила "хорошего тона". Повседневный и праздничный этикет.
24. Этика и этикет делового общения.
25. Риторика в повседневном и профессиональном общении. Виды и формы устной речи.
26. Риторические "уловки": эффект первых фраз, квантовый выброс информации, минимизация депрессионных потерь, интонация и пауза.

27. Привязанность. Симпатия. Доверие. Уважение. Эффект эмоциональной идентификации. Эффект социокритической массы.
28. Супружеский имидж. Имиджэффект личного обаяния.
29. Элементы игры в интимной жизни.
30. Семья как уникальный социум общения. Неформальное общение и лидерство. Механизмы взаимоприятия в семье.
31. Искусство быть обаятельным. Элегантность манер. Техника индивидуального притяжения.

#### Врачебно-педагогический контроль

1. Виды физической культуры: традиционные и нетрадиционные.
2. Врачебный контроль в оздоровительной работе: определение, цель, задачи, актуальность.
3. Наружный осмотр и антропометрия: определение, методики, актуальность.
4. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы: определение, их актуальность для оздоровительной работы.
5. Специфика медицинских обследований школьников.
6. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы: проба Кушелевского.
7. Характеристика основной, подготовительной и специальной медицинских групп.
8. Наблюдение как метод врачебно-педагогического контроля: определение, цель, задачи, свойства, виды, показания, объекты, достоинства, недостатки и значение наблюдения.
9. Цель, задачи и методика врачебно-педагогических наблюдений.
10. Психологические аспекты врачебно-педагогического контроля.
11. Предпатологические состояния физкультурников.
12. Специфика восстановительных мероприятий в оздоровительной физкультуре.

#### Интернет-технологии в судеюстве

1. Принципы построения сетевых протоколов.
2. Понятие маршрутизации.
3. Агранет и возникновение Интернет.
4. Служба доменных имен.
5. Архитектура распределенной системы структурно-параметрического синтеза.
6. Объектно-ориентированное программирование.

#### Теория и методика спорта

1. Дайте определение понятий «координация», «ловкость», «координационные способности».
2. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды координационных способностей.
3. Перечислите факторы, определяющие развитие координационных способностей.
4. Раскройте возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.
6. Каким требованиям должны отвечать физические упражнения, используемые для развития координационных способностей?
7. Назовите группы упражнений, которые используются для развития координационных способностей.
8. Дайте краткую характеристику методов развития координационных способностей.
9. Какие методические приемы при использовании метода строго регламентированного упражнения Вам известны?
10. Раскройте особенности методики развития координационных способностей, основанных на проприоцептивной чувствительности.
11. Каковы особенности методики развития способности к ориентированию в пространстве.
12. Какими средствами и методами развивают чувство ритма.
13. Раскройте особенности методики развития способности к статическому и динамическому равновесию.

14. Какие группы физических упражнений используют для борьбы с координационной напряженностью.
15. Перечислите критерии оценки координационных способностей.
16. Какие методы оценки уровня развития координационных способностей Вам известны.
17. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля координационных способностей.

#### Физиология спортивной деятельности

1. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.
2. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
3. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности.
4. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
5. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
6. Резервы физической работоспособности.
7. Факторы утомления и состояние функций организма.
8. Физиологические механизмы восстановительных процессов.

#### Гигиена тренировочного процесса

1. Гигиена как научная дисциплина, предмет и задачи.
2. Температура: перегревание и тепловой удар, переохлаждение и отморожение.
3. Влажность: абсолютная, максимальная, относительная.
4. Погода, климат, акклиматизация: их роль при занятиях физической культурой и спортом.
5. Источники водоснабжения.
6. Типы, виды, нормы зеленых насаждений, их гигиеническое значение.
7. Рациональный суточный режим.
8. Виды закаливания.
9. Гигиена одежды и обуви физкультурника.
10. Пять законов рационального питания.
11. Педагогические и психологические средства восстановления.
12. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
13. Оказание первой помощи в условиях временной адаптации.
14. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

#### Спортивная медицина

1. Цель и задачи спортивной медицины.
2. Основные понятия: здоровье, болезнь, иммунная реактивность организма, общая патология.
3. Экогигиена спорта: определение, актуальность проблемы.
4. Виды и цели медицинских осмотров.
5. Организационные схемы управления организацией отрасли ФКиС.
6. Система организации ВПК. Содержание работы по ВПК. Формы работы по ВПК.
7. Нормирование и дозирование нагрузок.
8. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.
9. Способы оценки тренированности.
10. Организация и содержание работы спортивного врача.
11. Методика комплексного врачебного обследования. Содержание медицинской документации.
12. Классификация спортивных травм.
13. Первая помощь при травмах.
14. Виды повязок, методы их наложения при ушибах и вывихах.
15. Правила оказания первой доврачебной помощи.
16. Аэробные и анаэробные возможности и способности организма.

17. Специфика тренировки детей и женщин.
18. Перетренированность, ее виды, симптомы профилактика.

#### Психология спорта

1. Психологические закономерности формирования положительной мотивации к занятиям спортом.
2. Психология юношеского спорта.
3. Влияние спорта на личность юного спортсмена.
4. Понятие мотивации в спорте.
5. Роль мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи в эффективности спортивной деятельности.
6. Психологические схемы формирования мотивации в спортивной деятельности.
7. Тревога и тревожность. Диагностика. Регуляция тревоги в процессе спортивной деятельности.
8. Психический стресс в спорте. Три стадии психического стресса.
9. Регуляция стресса в процессе спортивной деятельности.
10. Психологические особенности среднего школьного возраста и построение спортивных занятий.
11. Темперамент и эффективность спортивной деятельности.
12. Психологические особенности старшего школьного возраста и построение спортивных занятий.
13. Самооценка эффективность спортивной деятельности.
14. Конфликт в спорте. Психологические причины и пути разрешения конфликта.
15. Почему психология недостаточно востребована в спорте.
16. Психология тренера.
17. Стили руководства тренера.
18. Истоки и современное состояние психологии спорта.
19. Положительная и отрицательная роль лидеров в спорте
20. Психология тренировочного процесса. Три стадии психического перенапряжения и его регуляция.
21. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Цель, задачи, средства специальной психологической подготовки.
22. Общая психологическая подготовка.
23. Психология соревнования.
24. Психические состояния в спорте и их влияние на эффективность спортивной деятельности.
25. Требования к тренеру и психологические особенности профессии тренера.
26. Уровни деятельности тренера.
27. Управление психическим состоянием спортсмена в день выступления в соревновании (в день старта и во время выступления).
28. Психорегулирующая тренировка в спорте.
29. Идеомоторная тренировка в спорте.
30. Личность спортсмена. Отличие подхода к личности спортсмена в общей психологии и психологии спорта.

#### **Составитель программы**

Брызгалов Игорь Вячеславович, доктор педагогических наук, профессор, отличник физической культуры.