

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

3 уровень

БИОМЕДИЦИНА (14 часов)

1. Строение и деятельность организма человека в покое и при физических нагрузках (8 часов)

1.1. Краткий обзор строения и деятельности организма человека (2 часа)

Суть работоспособности и ее соответствие требованиям. Взаимосвязь между структурой и функцией.

1.2. Структура действия и биологического ответа (2 часа)

Различное влияние физических нагрузок на костную, мышечную и нервную системы. Срок влияния, диапазон, продолжительность и угасание влияния.

1.3. Адаптационные возможности человека (2 часа).

Суть способности к адаптации, различные функции и вариативные границы. Норма и патология. Временные и постоянные изменения, т.е. срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Какова важность белкового синтеза. Полезная, вредная и бесполезная нагрузка. Суперкомпенсация.

1.4. Наиболее важные возрастные особенности (2 часа)

Ребенок, подросток, взрослый и престарелый – разные способности, разные структуры, различия в тренируемости и в тренировке.

2. Спортивная медицина (6 часов)

2.1. Спортивно-медицинское обследование состояния здоровья в спорте. Противопоказания для занятий спортом (2 часа)

Условия и суть спортивно-медицинского обследования состояния здоровья. Врачебный опрос или анамнез. Суть врачебного осмотра. Врачебно-педагогические тесты, проводимые в условиях тренировки. Нагрузочные пробы и тесты, их проведение и результаты. Анализ результатов обследования состояния здоровья. "Спортивное сердце". Абсолютные и относительные противопоказания для занятий спортом.

2.2. Наиболее частые заболевания в спорте (2 часа).

Острые общие заболевания. Хронические очаговые инфекции и спорт. Субклинически (без жалоб) протекающие нарушения здоровья. Наиболее важные сердечно-сосудистые заболевания. Причины инфаркта миокарда. Важнейшие заболевания дыхательных путей. Повышенная температура, жар. Острые заболевания дыхательных путей. Астма в спорте. Наиболее важные заболевания кроветворной системы и пищеварительного тракта. Эпилепсия и спорт. Синдром перенапряжения в спорте. Спорт в различных условиях среды. Жизнеопасные состояния в спорте. Тепловой удар. Виды оказания первой помощи.

2.3. Наиболее частые заболевания опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при закрытых травмах (4 часа)

Виды травм и повреждений. Травмы колена. Травмы мениска, боковых и поперечных связок колена. «Колено прыгуна». Повреждения голеностопного сустава. Повреждения связок голеностопного сустава. Патология стопы. Уплотнение свода стопы. Боли в спине – их причины и разновидности, предотвращение, лечение. Боли в пояснице. Патология верхних конечностей. Повреждения плечевого сустава. Осанка и ее нарушение. Первая помощь при закрытых травмах. Средства лечения холодом. Суть лечения холодом. Компрессия. Поднятие поврежденного участка вверх.

Вспомогательная литература

1. Annus Leena 2000. Noorsportlaste terviseuuringud.
2. Jalak Rein, Annus Leena, Rannama Lauri, Eller Aalo. 2004. Spordimeditsiin treenerile.
3. Landõr Anatoli, Maaroos Jaak, Karu Toomas, Eller Aalo. 1997. Spordimeditsiini rakenduslikud alused.
4. Liikumine ja meditsiin. 1998. Toimetajad I. Vuori, S. Taimela.
5. Maiste Eevi, Matsin Tõnis, Utso Viive. 1999. Tervise ja töövõime arendamine noorukieas.
6. Matsin Tõnis, Jalak Rein. 2004. Sport kuumas kliimas.
7. Palo Jorma. 2001. Tervise käsiraamat.

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ (10 часов)

1. Педагогические основы тренерской работы (6 часов)

1.1. Принципы построения тренировки и их осуществление (2 часа)

1.1.1. Понятие принципа. Общепедагогические принципы.

Сознательность – что делать и почему? Постепенность – постепенное увеличение уровня нагрузки и интенсивности, осуществление педагогических принципов: от простого к сложному, от легкого к тяжелому, от известного к неизвестному. Активность – активное участие в тренировках и соревнованиях, коллективных мероприятиях. Показательность – использование примера (демонстрация, использование видео, кинограмм, плакатов и т.д.). Многосторонность – исход из целостности организма при развитии физических качеств, важность учитывания этого в тренировке молодых спортсменов. Повторяемость – необходимость повторения тренировочных воздействий для развития физических качеств и технических способностей. Соответствие возрасту – соответствие тренировок и соревнований возрастным особенностям, возрастному развитию. Индивидуализация – учитывание индивидуальных особенностей (свойства личности, работоспособность, тренируемость и т.д.).

1.1.2. Принципы дидактики. Научность – опора не только на эмпирический опыт, но и на научные данные. Посильность – освоение учебного материала на наивысшем посильном уровне для данного контингента. Систематичность – регулярность обучения, постепенность. Осознанность и активность – осознание деятельности, формирование мотивации. Показательность – обеспечение визуального представления о двигательной задаче путем ее демонстрации. Прочность освоения – глубина освоения учебного материала, способность в случае надобности его воспроизведения в памяти. Связь с практикой – эффективность освоения материала в связи с его использованием на практике. Ведущая роль тренера в проведении учебного процесса.

1.2. Преподавание и освоение спортивной техники. (2 часа)

Предпосылки к освоению техники – физические и координационные, мотивация. Стадии освоения двигательного навыка – представление, умение, навык, вариативный навык. Метод повторения, целостный и частичный методы. Причины возникновения технических ошибок и их устранение.

1.3. Базовые составляющие физической подготовки (2 часа)

Выносливость, сила и скорость. Основные понятия, общие принципы развития качеств и основные закономерности.

2. Психологические основы тренерской работы (4 часа)

2.1. Мотивация в спорте (2 часа)

Сущность мотивации, мотивы для занятий спортом. Что мотивирует детей и взрослых заниматься спортом? Внутренняя мотивация: наслаждение от занятий спортом. Внешняя мотивация: зависимость от признания и премирования. Необходимость чувства компетентности. Влияние личности на мотивацию. Необходимость успеха и достижений. Возможности тренера к повышению и сохранению уровня мотивации.

2.2. Тренер как лидер группы (2 часа)

Основы общения: предпосылки для успешного общения, эффективная критика, поощрение. Стили управления. Важность учета индивидуальных особенностей и

предпочтений учеников. Деятельность тренера в управлении развитием и интересами спортсмена. Советы тренеру: как подготовить спортсмена в течение карьеры к ее безболезненному окончанию и выходу из активного спорта.

Вспомогательная литература:

- Allik, J. & Rauk, M., toim. (2002). Psühholoogia gümnaasiumile. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Cialdini. R. B. (2005). Mõjustamise psühholoogia: Teooria ja praktika. Tallinn: Pegasus.
- Loko, J. (1996). Sporditeooria. Tartu.
- Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu
- Nurmekivi, A. (2004). Treeningu printsiibid. Õppematerjalid treenerite I astme koolituskursustele.
- Thomson, K. (2003). Spordipsühholoogia – inimese tervise ja psüühika kaitseks. „Psühholoogia rakendus ja rakenduspsühholoogia“ Toim.: A. Baltin/T. Niit, Tallinna Pedagoogikaülikooli psühholoogiaosakond, lk. 120-121.
- Thomson, K. (2005). Eneseteostus: kas terve või kahjustatud psüühika? Kogumik "Inimteadvus ja käitumine muutuv maailmas" (ilmumas).
- Vadi M. (2004). Organisatsioonikäitumine. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

ОБЩИЕ ЗНАНИЯ (6 часов)

1. Введение в экономику (2 часа)

Экономика и экономические основы. Ресурсы. Нехватка. Различные экономические системы. Частная собственность, система цен, рыночная конкуренция и предпринимательство. Роль правительства в экономической деятельности, налоговые системы и виды. Налоги и их уровни в Эстонии. Непосильные рынку задачи. Перераспределение прибыли, стабилизация экономики и социальные гарантии.

2. Основы спортивного рынка (2 часа)

Понятие спортивного рынка. Рынок спортивных продуктов и услуг. Сущность рынка спортивных продуктов и услуг и их применение в деятельности спортивной организации. Виды и свойства спортивного продукта и услуг. Основные компоненты спортивного рынка: продукт, услуга, цена, место, реклама. Сегментация рынка.

3. Организационные основы и структура спорта, формы регуляции спорта (2 часа)

Организация спортивных увлечений, институты и спортивные организации обществен-

ного сектора – общие цели, разные задачи и роли. Основы и формы объединения, пирамидальная структура спортивных организаций. Структура спорта в Эстонии и за рубежом. Регуляция спорта - договоры и традиции, рынок и его закономерности.

Рекомендуемая литература:

a) Junior Achievement, Eesti Kaubandus-Tööstuskoda. Majandusõpik gümnaasiumile.

Tln. Illoprint 2005

b) A. Toots Ühiskonnaõpetus 9 klassi õpik, Tln Koolibri 2003

c) L.Möldre, A.Toots Ühiskonnaõpetus 12. klassi õpik, Tln. Koolibri 2003

d) D) Interneti lehekülg: www.aktiva.ee