

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

5 уровень

БИОМЕДИЦИНА (36 часов)

1. Тренирование для развития физических способностей и его длительное планирование (24 часа)

1.1. Особенности тренированности у мужчин и женщин (2 часа)

Связи анатомических особенностей мужчин и женщин с их физическими способностями. Возрастная сила и максимальная сила. Различное расположение жировой ткани, причины этого и использование в обмене веществ. Особенности гормональной регуляции.

1.2. Тренированность и ее врожденные предпосылки (2 часа)

Границы человеческих возможностей. Посредственность и природная одаренность. Генетические заболевания и выдающиеся физические возможности. Основные понятия в генетике.

1.3. Физиологические особенности тренировки на выносливость и ультравыносливость (2 часа)

Влияние продолжительной нагрузки на нервную систему, терморегуляцию, метаболическое и энергетическое равновесие. Мышечные повреждения и восстановление их. Влияние на кости и суставы. Потеря костной ткани. Роль свободных радикалов.

1.4. Физиологические особенности скоростной и силовой тренировки (2 часа)

Факторы, определяющие скорость движений. Тренируемость этих факторов. Средства тренировки и специфика движений. Центральная нервная система и координация движений. Обоснование различных режимов силовой тренировки.

1.5. Акклиматизация в спорте (2 часа)

Влияние временного пояса, температуры среды и высокогорного климата на уровень спортивных достижений. Терморегуляция организма в покое и при физическом напряжении. Кондукция, конвекция, радиация и потоотделение. Нарушения терморегуляции.

1.6. Вынужденная пауза в тренировке и восстановление после нее. (2 часа)

Процессы, протекающие в различных органсистемах на этапе иммобилизации. Сохранение, угасание и восстановление тренировочного эффекта.

1.7. Долговременное развитие физической работоспособности (2 часа).

Наиболее важные гормоны и учетывание их роли при тренировке. Влияние продолжительной тренировки на различные органсистемы. Пик спортивной формы, тренированность и перетренированность.

1.8. Достижение спортивной формы к заданному времени (2 часа)

Суть пиковой спортивной формы. Максимальная реализация функциональных способностей. Физическая, техническая и ментальная тренировка. Физиология психического стресса.

1.9. Запасы воды в организме (2 часа)

Де- и регидратация. Спортивные напитки. Усвоение воды. Нарушение обеспечения жидкостью и последствия этого. Влияние алкоголя и других популярных напитков на водный баланс.

1.10. Питание спортсменов высшего разряда (2 часа)

Тренирование на выносливость и необходимое потребление белка. Нарачивание мышечной массы и потребление белка. Аккумуляция углеводов. Питание перед соревнованиями.

1.11. Особые режимы питания. Использование пищевых добавок в спорте.(2 часа) Снижение веса. Диабет и спорт. Вегетарианство. Пищевые добавки (креатин, аминокислоты, углеводы, гели, препараты железа и пр.)

1.11. Защитные системы организма. (2 часа).

Влияние тренировки на защитные механизмы организма. Основные патогены. Укрепление иммунной системы. В- и Т-лимфоциты. Заразные болезни и спортивная форма. Аллергия.

2. Спортивная медицина (12 часов)

2.1. Восстановительные процедуры и средства в спорте (4 часа)

Разновидности восстановительных процедур и приспособлений. Баня как восстановительное средство. Сауна с инфракрасным излучением. Оздоровительная капсула и энергетический кокон. Массаж. Виды массажа. Массажные кресла. Упражнения на растяжение мышц. Стретчинг в спорте – его суть, методика, основные упражнения. Основы наложения тейпа в спорте. Пищевые добавки в спорте.

2.2. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в спорте (2 часа)

Шкала определения состояния утомления. Самоконтроль в спорте. Ортостатическая проба. Мониторинг моментального состояния спортсмена. Наиболее важные биохимические показатели крови в спорте (магний, ферритин, креатинкиназа, мочевины).

2.3. Спортивно-медицинская характеристика различных видов спорта. Группы поддержки в спорте (2 часа)

Здоровье, тренировочные нагрузки, работоспособность спортсменов в видах спорта на выносливость; в силовых видах спорта; в спортивных играх; в технико-координационных видах спорта.

Группы поддержки в спорте. Сотрудничество между тренером, врачом, массажистом, научной бригадой и психологом. Сотрудничество между спортсменом, тренером, врачом и родителями.

2.4. Допинг в спорте. (2 часа)

Понятие допинга. Классификация наиболее важных допинговых веществ. Вещества и методы вмешательства, запрещенные как в соревновательном, так и в межсоревновательном периоде. Вещества и методы вмешательства, запрещенные в момент соревнования. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Описание и правила проведения допинговой процедуры. Наказания за использование допинга.

Вспомогательная литература:

1. Annus Leena 2000. Noorsportlaste terviseuuringud.
2. Jalak R. 2002. Doping spordis.
3. Jalak Rein, Inga Neisaar. 2004. Jõu- ja venitusharjutusi spordis.
4. Jalak Rein, Annus Leena, Rannama Lauri, Eller Aalo. 2004. Spordimeditsiin treenerile.
5. Landõr Anatoli, Maaros Jaak, Karu Toomas, Eller Aalo. 1997. Spordimeditsiini rakenduslikud alused.
6. Mardna Mihkel. 2002. Doping spordis.

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ (24 часа)

1. Педагогические основы тренерской работы (16 часов)

1.1. Факторы, влияющие на профессиональное мастерство тренера (2 часа)

Практическая интеллигентность, физическая и кинестетическая (двигательная) интеллигентность. Эмоциональная интеллигентность. Академические способности – способность к обобщению, усовершенствование знаний, внедрение передового практического опыта. Конструктивные способности – использование достижений науки, современные тренировочные программы, модели и показательные средства. Аналитическая способность, критичность и глубина мышления, гибкость и диалектность мышления. Способность мыслить творчески, педагогическое мастерство тренера. Постоянное самоусовершенствование тренера, обеспечение „know-how” и самовоспитание.

1.2. Специальные принципы спортивной тренировки (2 часа)

Направленность на максимальный результат, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки. Постепенность и тенденция к предельным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Систематичность и вариативность тренировки. Обратимость тренировочного эффекта.

1.3. Адаптационные аспекты тренировки (2 часа)

Срочная и отдаленная адаптация. Адаптивный синтез белка как основа отдаленной адаптации. Очередность и разновременность (гетерокронизм) адаптационных изменений. Фазовость адаптационных процессов. Резерв приспособляемости организма. Адаптационные типы – спринтер, стайер, смешанный тип, и учет их в построении тренировки.

1.4. Скоростные способности и методика их развития (2 часа)

Элементарные и комплексные формы скорости. Специфические режимы скоростной работы: ациклический, стандартное ускорение, циклический, переменный. Методика развития скорости реакции, стартового ускорения, максимальной скорости и скоростной выносливости. Семиступенчатая модель развития скорости. Взаимоотношения скоростных и силовых

способностей. Специфика скоростной тренировки. Плиометрические упражнения. Тестирование скоростных способностей.

1.5. Силовые способности и методика их развития (2 часа)

Режимы мышечной работы – эксцентрический, концентрический, изометрический, изокинетический. Методика развития мышечной выносливости, силовой выносливости, базовой силы, максимальной силы и взрывной силы. Принципиальные схемы силовой тренировки. Связь силовых упражнений со скоростными упражнениями, с упражнениями на выносливость и на растяжение. Понятие мышечного равновесия и его значение. Тестирование силовых способностей.

1.6. Выносливость и методика ее развития (2 часа)

Энергетические основы тренировки на выносливость. Аэробный порог, анаэробный порог и максимальное потребление кислорода. Методика развития базовой, темповой, максимальной, лактатной и алактатной скоростной выносливости. Принципиальные схемы тренировки на выносливость. Специфичность применяемых методик при развитии выносливости. Тестирование способностей на выносливость.

1.7. Гибкость, ловкость и методика их развития (2 часа)

Активная и пассивная гибкость, анатомическая подвижность. Статические и динамические упражнения на развитие гибкости. Методика развития гибкости. Координация, точность исполнения упражнений и время их освоения. Ориентирование в пространстве, зрение, слух и кинестетические ощущения, ритм движений, способность к расслаблению. Поэтапность развития ловкости: первоначальный навык, навык, опыт, вариативный опыт. Тестирование гибкости и ловкости.

1.8. Управление и контроль за тренировкой (2 часа)

Операции процесса управления и пути приобретения информации. Поэтапное, текущее и оперативное управление. Поэтапный, текущий и оперативный контроль. Комплексный контроль, учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Психологические основы тренерской работы (8 часов)

2.1. Прикладные возможности психологии спорта (2 часа)

Психические процессы и их связь с физической деятельностью. Возможности спортивной психологии для способствования реализации спортивного потенциала, а также для обеспечения благополучия и душевного здоровья спортсмена. Возможности и границы психологической подготовки в спорте. Психологические способности, саморегуляция.

2.2. Проблемы, возникающие в связи с желанием достичь быстрого успеха в спорте

2.2.1. Стресс и перегорание (1 час)

Стресс, перетренировка и перегорание – их взаимосвязь в спорте. Механизм возникновения причин перегорания, их формирование, и признаки перегорания. Приемы для реабилитации перегоревшего спортсмена.

2.2.2. Психологические аспекты спортивных травм. Выздоровление после травмы. (1 час)

Психологические факторы, увеличивающие опасность возникновения спортивных травм. Реакция спортсмена на травму, проблемы приспособления и выхода из травматической ситуации. Поддержка спортсмена при излечении травмы.

2.2.3. Агрессивное поведение в спорте (1 час)

Виды агрессивности в спорте – враждебная агрессивность и агрессивность, сопутствующая спортивной деятельности. Причины и факторы риска при агрессивном поведении в спорте. Предотвращение агрессивного поведения в спорте.

2.3. Психологические навыки в спорте II

2.3.1. Использование техники воображения в спорте (1 час)

Влияние воображения как ментальной тренировки на спортивный результат, механизмы возникновения этого влияния. Типы воображения – воображение ситуации, воображение

телесных ощущений. Принципы освоения техники и упражнения для развития воображения. Оценка умения воображать, создание воображений.

2.3.2. Использование расслабления в спорте (1 час)

Роль расслабительных техник в снижении чрезмерного состояния тревоги: постепенное расслабление, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, управление стрессом. Принципы работы расслабительных техник и ограничения при их использовании.

2.4. Работа тренера с родителями (1 час)

Подход родителей к занятиям спортом (одобрительно-поощряющий или принудительный) и его влияние на здоровье и спортивные результаты детей. Советы, как направить склонность родителей к поддерживающему подходу.

Вспомогательная литература:

Davis, M. & Eshelman, E. R. (2000). Lõõgastumise ja stressi maandamise käsiraamat. Tallinn: Pegasus.

Loko J. (1996). Sporditeooria, Tartu.

Loko J. (2004). Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika, Tartu.

Lemberg H., Nurmekivi A., Jalak R. (2004). Jooksja tarkvara, Tallinn.

Sternberg R.J. (2003). Praktiline intelligentsus argielus. Kirjastus „Külim“.

ОБЩИЕ ЗНАНИЯ (10 часов)

1. Учреждение предприятия или организации (2 часа)

Учреждение предприятия. Возможности финансирования предприятия.

Безприбыльное общество: учреждение, управление. Спортивная школа как частная школа и как школа по интересам, требования к учебной деятельности, управление, финансирование.

2. Основные понятия трудовых отношений и правовые акты, регулирующие их (2 часа)

Договорные отношения: Стороны трудового договора, права и обязанности работодателя. Обязательные условия трудового договора. Заключение договора на

определенный и неопределенный срок. Испытательный _____ срок. Приостановление и изменение трудового договора. Перевод на другую работу. Окончание трудового договора отменение трудового договора и признание его недействительным.

Рабочее время и отпуск. Нормированное и ненормированное рабочее время. Виды отпуска: основной и добавочный отпуск, отпуск без оплаты и частично оплачиваемый отпуск, родительский отпуск, учебный отпуск и порядок их назначения. Оплата отпуска. Препятствия к использованию отпуска и прерывание отпуска.

Основы оплаты труда: заработная плата, основная и средняя заработная плата, добавочная оплата и дополнительные начисления. Установление условий оплаты труда и порядок ее выплаты. Гарантии и поощрения. Удержания и отчисления из заработной платы.

3. Порядок работы организации (2 часа)

Делопроизводство. Документация: порядок, нормодокументы. виды документов; Создание и хранение документов; документация, связанная с персоналом, командировки. Мероприятия, калькуляция сметы и отчетность.

4. Общение с общественным сектором и медией (2 часа)

Сущность порядка общения. Эффективная коммуникация. Практическое общение и задачи порядка общения. Общение с медией, как общаться с журналистами? План работы с медией. Сообщения для прессы. Интервью. Оценка эффективности

5. Финансирование спорта (2 часа)

Финансирование спортивных организаций пособия и спонсирование. Открытый секторЮ пособия спортивным организациям, инвестиции, содержание спортивных сооружений. Институты, поддерживающие спорт: Эстонский Капитал Культуры, Совет Налогов на азартные игры и другие фонды. Спонсорство. Коммерческая деятельность в целях приобретения денежных средств для занятий спортом, лотереи, организация мероприятий и пр.

Рекомендуемая литература:

- a) JAA, ETKK Majandusõpik gümnaasiumile. Tln, lloprint 2005
- b) A. Toots Ühiskonnaõpetus 9. klassi õpik, Tln Koolibri 2003
- c) L. Möldre, A. Toots Ühiskonnaõpetus 12. klassi õpik, Tln Koolibri 2003

d) Arrak jt- Majanduse ABC III trükk, Tartu Audentes ja Avatar 2002

e) Interneti leheküljed: www.raamatupidaja.ee; www.sekretär.ee; www.aktiva.ee

f) Riigiteataja www.riigiteataja.ee:

1. Erakooliseadus (RT I 2004, 75, 524)
2. Huvialakooli seadus (RT I 2004, 41, 276)
3. Noorsootöö seadus (RT I 2004, 27, 179)
4. Mittetulundusühingute seadus (RT I 2004, 89, 613)
5. Eesti Vabariigi Töölepingu seadus (RT I 2004, 86, 584)
6. Palgaseadus (RT I 2004, 71, 504)
7. Puhkuseseadus (RT I 2003, 82, 549)
8. Töö- ja puhkeaja seadus (RT I 2004, 86, 584).

g) Aune Past. Juhtimine ja suhtekorraldus. Kirjastus Pegasus 2005. Suhtekorralduse käsiraamat. Äripäeva Kirjastus 2005

h) Interneti lehekülg: www.eok.ee – spordi regulatsioon