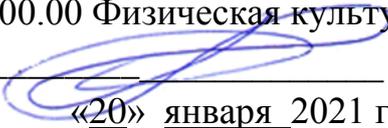


Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального  
учебно-методического объединения  
в системе высшего образования  
по укрупненной группе специальностей  
и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт

  
С.П. Евсеев  
«20» января 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И  
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗОНАХ**

Санкт-Петербург, 2021

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	4
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	7
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	7
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	7
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	11
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	19
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	22
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	29
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	29

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Программа рассчитана на совершенствование обобщенной трудовой функции: Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки.

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в рекреационных зонах» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта «Инструктор-методист», утвержденного приказом Минтруда России от 08.09.2014 г. № 630н;

### **1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области организации рекреационной деятельности и подготовки инструкторов по спорту (беговой подготовки).

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки	Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	А/01.4
		Проведение спортивно-оздоровительной работы	А/02.4
		Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	А/04.4

Задачи ДПП ПК:

- Организационное обеспечение рекреационной деятельности.
- Проведение физкультурно-оздоровительной работы беговой направленности.

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению ДПП допускаются: лица, имеющие высшее, среднее профессиональное образование.

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

**Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее или высшее образование**

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
<p>Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки</p>	<p>А/01.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение задач и содержания занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</li> <li>- Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.</li> <li>- Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.</li> <li>- Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений.</li> <li>- Контроль двигательной деятельности, занимающихся</li> </ul>	<p align="center">ПК. 1. Способность планировать, организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия по утвержденным программам</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы теории и практики физического воспитания</li> <li>- Методики физического воспитания и беговой подготовки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</li> <li>- Пользоваться спортивным инвентарем</li> <li>- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.</li> <li>- Контролировать двигательную активность,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирования, организации и проведения занятий по беговой подготовке</li> </ul>

		<p>- Регулирование физической нагрузки, занимающихся.</p> <p>- Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста занимающегося.</p>			физическое состояние, занимающихся.	
A/02.4	<p>Составление программы спортивно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц.</p> <p>Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного мероприятия.</p>	<p>ПК 2</p> <p>Проведение спортивно-оздоровительной работы</p>	<p>- Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>- Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</p>	<p>- Разрабатывать программу спортивно-оздоровительного мероприятия.</p> <p>- Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.</p> <p>- Пользоваться спортивным инвентарем.</p>	- Организации спортивно-оздоровительной работы	
A/04.4	<p>Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</p> <p>Проведение консультаций с населением.</p>	<p>ПК 3</p> <p>Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп</p>	<p>- Основы организации здорового образа жизни.</p> <p>- Основы организации рекреационной деятельности.</p> <p>- Методы сбора и первичной обработки информации.</p> <p>- Методы консультирования.</p>	<p>- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.</p> <p>- Разъяснять в доступной форме правила выполнения физических упражнений.</p>	- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.	

## **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 150 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

## **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы и другие помещения, необходимые для занятий.

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	2-8	3-6	4 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию

### **2.2 Учебный план**

УТВЕРЖДАЮ:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в рекреационных зонах»

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
<b>1</b>	<b>Рекреационная деятельность</b>	<b>60</b>			<b>20</b>	<b>40</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.1	Основы рекреативно-оздоровительной деятельности	30			10	20	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.2	Организационные особенности проведения спортивно-массовой работы с различными возрастными группами населения	30			10	20	
<b>2</b>	<b>Беговая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>
2.1	Оздоровительный бег	22		8	4	12	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2	Подготовка к участию в массовых забегах	46	4	10		32	
2.3	Организация и проведение массовых забегов	20	2	4		14	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>Зачет (Тестирование)</b>

	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание

## 2.3 Рабочие программы учебных разделов

### Раздел 1 Рекреационная деятельность (60 часов)

#### Тема 1.1 Основы рекреативно-оздоровительной деятельности (30 часов)

Характеристика основных понятий рекреативно-оздоровительной деятельности. Роль физкультурно-оздоровительной работы в формировании здорового образа жизни. Организация физической рекреации как часть социально-культурного сервиса. Характеристика форм и средств физической рекреации. Оздоровительные услуги в структуре рекреативно-оздоровительной деятельности современного общества. Рекреативно-оздоровительные технологии формирования здорового образа жизни.

#### Тема 1.2 Организационные особенности проведения спортивно-массовой работы с различными возрастными группами населения (30 часов)

Организационные основы комплектования спортивно-массовой работы в рекреационных зонах. Инфраструктура парковых зон. Физическая рекреация в системе рекреации детей и подростков. Основные аспекты содержания физической рекреации молодежи. Учет физической подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей групп в разработке занятий и мероприятий физической рекреации. Пропаганда здорового образа жизни и привлечение населения к занятиям физическими упражнениями. Особенности проведения спортивно-оздоровительных мероприятий для различных слоев населения.

#### Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
<b>1.1</b>	<b>Основы рекреативно-оздоровительной деятельности</b>	<b>10</b>
	Предмет и основные понятия рекреативно-оздоровительной деятельности	2
	Рекреативно-оздоровительные технологии формирования здорового образа жизни	2
	Организация физической рекреации как часть социально-культурного сервиса	2
	Характеристика форм и средств физической рекреации	2
	Оздоровительные услуги в структуре физической рекреации	2
<b>1.2</b>	<b>Организационные особенности проведения спортивно-массовой работы с различными возрастными группами населения</b>	<b>10</b>
	Физическая рекреация в системе воспитания детей и основные аспекты содержания физической рекреации молодежи	2
	Особенности физической рекреации взрослого населения с учетом возраста и их потребностей	2
	Организационные основы спортивно-массовой работы в рекреационных зонах	2
	Составление программы массового спортивно-оздоровительного мероприятия	2
	Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и привлечению населения к занятиям физическими упражнениями.	2

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Характеристика инфраструктуры рекреационной зоны. Изучение плана физкультурно-оздоровительной работы.	20
1.2	Организационные особенности проведения молодежных фестивалей. Изучение практики организации деятельности в проекте «Московское долголетие». Сравнительный анализ сайтов рекреационных парковых зон города Москвы. Анализ мероприятий рекреативно-оздоровительных мероприятий, проводимых в рекреационных зонах	20

**Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Устный опрос

Примерные вопросы к опросу.

1. Охарактеризуйте основные понятия рекреативно-оздоровительной деятельности и пути ее развития.
2. Основные направления развития рекреации в индустрии досуга и социально-экономические факторы физической рекреации.
3. Основные социальные и культурные потребности населения, побуждающие заниматься физической рекреацией.
4. Дайте характеристику компонентов физической рекреации и основных функций.
5. Каковы особенности средств физической рекреации и роль физической рекреации в организации досуга.
6. Охарактеризуйте физиологические, социальные и культурные потребности населения и особенности оздоровительных систем в рекреации.
7. Основные направления развития рекреативно-оздоровительной деятельности в современном обществе.
8. Как используются физические упражнения в режиме дня различных слоев населения?
9. Каковы проблемы внедрения оздоровительных систем в повседневную жизнь взрослого населения?
10. Дайте характеристику основных направлений рекреативно-оздоровительной деятельности.
11. Охарактеризуйте особенности организации и проведения занятий в рекреационных зонах в городах.
12. Организация массовых спортивных мероприятий и особенности проведения их среди школьников.
13. Дайте характеристику физической рекреации как части социально-культурного сервиса.
14. Охарактеризуйте инфраструктуру рекреационных зон.
15. Охарактеризуйте спортивно-оздоровительные услуги и развитие предприятий рекреации.
16. Пути расширения рекреационной деятельности и развития коммерческих предприятий в городских парковых зонах.
17. Каковы особенности государственного регулирования организации рекреативно-оздоровительной деятельности?
18. Какова роль занятий физической рекреации для детей разного возраста?
19. Дайте характеристику занятий на дворовой площадке для детей группы старшего школьного возраста.
20. Охарактеризуйте занятия физической рекреацией в парковой зоне для пожилого

населения.

21. Охарактеризуйте изменения показателей физического и психосоматического развития школьников под влиянием занятий физической рекреацией.
22. Социальная политика в области охраны здоровья и развития рекреативно-оздоровительной деятельности среди различных слоев населения.
23. Охарактеризуйте особенности средств физической рекреации и методов выполнения физических упражнений.
24. Каковы особенности проведения физкультурных праздников в рекреационных зонах?
25. Роль мероприятий рекреативно-оздоровительной направленности в организации культурно-досуговой деятельности населения в парковых зонах.
26. Каковы основные аспекты содержания физической рекреации школьников разного возраста и организация спортивных фестивалей?
27. Какие новые формы физической рекреации студенческой молодежи Вы знаете и проводимые меры по их популяризации?
28. Каковы организационные аспекты деятельности в физической рекреации и проведения фестивалей для студентов?
29. Дайте характеристику процесса формирования здорового образа жизни молодежи и роль занятий физической рекреацией.
30. Дайте характеристику самостоятельных физкультурных инициатив студенческой молодежи.
31. Какие мотивы занятий физической рекреацией взрослого населения? Охарактеризуйте физиологические, социальные и культурные потребности.
32. Как используются физические упражнения в занятиях физической рекреации взрослого населения разного возраста?
33. Дайте характеристику основных особенностей занятий физической рекреации женщин разного возраста.
34. Каковы особенности организации занятий рекреативно-оздоровительной направленности мужчин?
35. Каковы проблемы внедрения физической рекреации в повседневную жизнь пенсионеров?
36. Охарактеризуйте организацию физической рекреации как части социально-культурного сервиса.
37. Охарактеризуйте особенности организации спортивно-массовой деятельности в рекреационных зонах.
38. Дайте характеристику спортивно-оздоровительных услуг в рекреационных зонах.
39. Охарактеризуйте перспективы развития предприятий рекреации и расширения их деятельности.
39. Какие новые формы физической рекреации школьников вы знаете и особенности организации их рекреационной деятельности в городской среде?
40. Охарактеризуйте социально-экономические проблемы развития рекреационных зон и перспективы их развития.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1. Физическая рекреация: учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко и др.]; под ред. Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 240с.
2. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственной университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. -

Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636> (30.01.2018).

Дополнительная литература:

1. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с.: табл.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> (30.01.2018).
2. Григорьев, В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та экономики и финансов, 2006. – 208 с.
3. Загорская, Л.М. Теория и практика социально-культурного сервиса: учебное пособие / Л.М. Загорская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск : НГТУ, 2013. - 78 с. - ISBN 978-5-7782-2239-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228892> (30.01.2018).

Другие информационные ресурсы:

- Электронная библиотека РГУФКСМиТ <http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
  3. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
  4. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
  5. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **Раздел 2 Беговая подготовка (88 часов)**

### **Тема 2.1 Оздоровительный бег (22 часа)**

1. Цель и задачи оздоровительной тренировки, мотивация к занятиям бегом и ее формирование.
2. Влияние беговых нагрузок на функциональные возможности, физическую подготовленность и здоровье занимающихся.
3. Основы биомеханики бега.
4. Основы энергообеспечения двигательной деятельности.
5. Характеристика тренировочных средств и методов, рекомендуемых для занятий оздоровительным бегом.
6. Нормирование нагрузок в зависимости от цели занятий, пола, возраста и состояния здоровья занимающихся.
7. Элементарные способы управления тренировочным процессом на основе анализа освоенных нагрузок и динамики состояния занимающихся.
8. Виды и средства контроля при занятиях оздоровительным бегом.
9. Особенности занятий для различного контингента занимающихся

### **Тема 2.2 Подготовка к участию в массовых забегах (46 часов)**

1. Основные принципы спортивной тренировки и их преломление в тренировке к участию в массовых беговых забегах.
2. Характеристика тренировочных средств и методов, используемых в процессе подготовки к участию в массовых забегах.
3. Планирование нагрузок в тренировочных циклах различного масштаба.
4. Методические подходы к составлению индивидуальных тренировочных программ.

5. Значение систематического контроля состояния занимающихся в процессе беговых тренировок. Виды и формы контроля. Возможности самоконтроля.
6. Способы управления тренировочным процессом на основе анализа освоенных нагрузок и динамики состояния занимающихся.
7. Использование внутренировочных факторов: организация рационального питания, фармакологическая поддержка, интенсификация восстановительных процессов после проведенных занятий, и др.
8. Профилактика заболеваемости, перетренированности и травматизма.
9. Интеграция дополнительных мер психологического, гигиенического и медицинского характера с систематически используемыми двигательными заданиями в программе индивидуальной подготовки к участию в массовом беговом мероприятии.

### **Тема 2.3 Организация и проведение массовых забегов (20 часов)**

1. Виды массовых беговых мероприятий, проводимых вне стадиона.
2. Правила проведения соревнований по организованным пробегам и марафонам.
3. Положение о соревнованиях, основные этапы подготовки к проведению массовых легкоатлетических пробегов.
4. Взаимодействие организаторов с местными органами власти, органами правопорядка, спонсорами и средствами массовой информации.
5. Состав и функции главной судейской коллегии.
6. Состав и порядок работы судейских бригад.
7. Современные системы хронометража.
8. Медицинское обслуживание массовых беговых мероприятий.
9. Оборудование необходимое для проведения массовых легкоатлетических пробегов.

### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Способы коррекции сформированного бегового навыка	2
2.1	Энергообеспечение при различной интенсивности беговой нагрузки	2
2.1	Методы тренировки, используемые при занятиях оздоровительным бегом	2
2.1	Нормирование нагрузок в зависимости от цели занятий, пола, возраста и состояния здоровья занимающихся	2
2.1	Средства и методы контроля при занятиях оздоровительным бегом	
2.2	Порядок составления индивидуальных тренировочных программ для подготовки к массовым легкоатлетическим забегам	2
2.2	Планирование нагрузок в тренировочных циклах различного масштаба	
2.2	Фонды тренировочных заданий для формирования тренировочных программ	2
2.2	Управление тренировочным процессом на основе анализа освоенных нагрузок и динамики состояния занимающихся	2
2.2	Использование пульсометров, систем навигации и	

	иных современных аппаратных средств и методов контроля в совокупности со специализированным программным обеспечением	
2.2	Особенности подготовки к марафонской дистанции	2
2.2	Организация этапа предсоревновательной подготовки с учетом экологических, хронобиологических и др. характеристик предстоящего старта	2
2.2	Использование внутренировочных факторов: организация рационального питания; фармакологическая поддержка; интенсификация восстановительных процессов после занятий; профилактика заболеваемости, перетренированности и травматизма	2
2.3	Планирование массового бегового мероприятия, проводимого вне стадиона	2
2.3	Организация судейства массовых соревнований по бегу	
2.3	Требования правил при проведении соревнований по легкоатлетическим пробегам и марафонам	2
2.3	Обеспечение и обслуживание массовых беговых мероприятий	

### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Разработка программы оздоровительной беговой тренировки	12
2.2	Разработка программы подготовки к участию в массовом забеге	32
2.3	Устный опрос: Организация и проведение массовых забегов	14

### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Устный опрос.

Примерные вопросы:

1. Какая нагрузка больше соответствует оздоровительной направленности занятий?
2. Максимально допустимый показатель ЧСС для занимающихся можно определить по какой формуле?
3. В начале тренировочного занятия занимающийся пожаловался на плохое самочувствие из-за воспалительного процесса в ротовой полости. Ваши действия?
4. Прежде чем приступить к практическим занятиям в беге или ходьбе что необходимо?
5. Какой из показателей ЧСС в большей мере соответствует ПАНО (порогу анаэробного обмена)?
6. В ходе тренировочного занятия при проведении контроля за нагрузкой зафиксирован показатель ЧСС 200 уд/мин у бегуна в возрасте 40 лет, ваши действия?
7. Какой метод преимущественно используется при занятиях оздоровительным бегом?
8. Какой показатель содержания лактата в крови соответствует уровню ПАНО (порог анаэробного обмена)?
9. К Вам, как к тренеру по оздоровительной тренировке обратился желающий приступить к занятиям. Ваши действия?

10. Какой показатель содержания лактата в крови в большей степени соответствует уровню АП (аэробного порога)?
11. Какая динамика показателя ЧСС на стандартной нагрузке (скорости бега) свидетельствует о положительной динамике функционального состояния занимающегося?
12. К Вам как к тренеру по оздоровительной тренировке обратился желающий приступить к занятиям, в возрасте 50 лет, имеющий допуск врача, но при этом со значительным избыточным весом. На первом тренировочном занятии Вы предложите:
13. Какой из представленных показателей ЧСС в большей мере соответствует АП (аэробному порогу)?
14. В каком объеме можно использовать нагрузки анаэробного-гликолитического характера в оздоровительной тренировке?
15. В беседе с желающим приступить к занятиям выяснилось, что мужчина в течение 5 месяцев проходил лечение и реабилитацию после перенесенного инфаркта, Ваши действия?
16. Назовите наиболее оптимальный показатель интенсивности беговой нагрузки в оздоровительной тренировке?
17. В каких случаях необходимо использовать в качестве основного средства оздоровительной тренировки ходьбу?
18. После тренировки занимающийся пожаловался на острую боль в ахилловом сухожилии, Ваши рекомендации по первоочередным действиям?
19. Какой показатель энерготрат соответствует средней недельной потребности человека в движении?
20. Если в процессе выполнения беговой нагрузки занимающиеся в состоянии поддерживать непринужденный разговор это свидетельствует о чем?
21. В процессе тренировки занимающийся обратил Ваше внимание на постоянную боль в надкостнице, Ваши рекомендации?
22. Какой показатель ЧСС является недопустимым в тренировке занимающегося в возрасте 40 лет?
23. Если в процессе выполнения беговой нагрузки занимающийся может перейти на исключительно дыхание носом, то это свидетельствует о чем?
24. В начале тренировки Вы заметили, что один из занимающийся постоянно кашляет, при этом выяснилось, что перед тренировкой он принял лекарство для того, чтобы сбить небольшую температуру. Ваши действия?
25. Какая продолжительность аэробной беговой нагрузки является оптимальной при оздоровительной тренировке?
26. Какая стратегия наиболее эффективна при «борьбе» с избыточным весом?
27. Какой график преодоления марафонской дистанции является наиболее рациональным в плане достижения запланированного результата?
28. Тест Купера для оценки уровня функционального состояния предполагает что?
29. В какой момент Вы будете рекомендовать спортсмену начинать принимать питание на дистанции марафона?
30. При какой продолжительности беговой нагрузки следует ожидать активацию липолиза в системе энергообеспечения бегуна?
31. Какой график преодоления марафонской дистанции является наиболее характерным для начинающих бегунов?
32. Какой из компонентов аэробной производительности в большей мере должен развиваться у бегунов, готовящихся к марафонской дистанции?
33. Какой показатель наиболее информативен в определении готовности к марафону?
34. Максимальная рекомендуемая длина дистанции, преодолеваемая со скоростью близкой к соревновательной в тренировке марафонца?
35. В ситуации, когда при преодолении дистанции марафона спортсмен после прохождения 35 км дистанции не смог продолжить бег, на что Вы обратите внимание при дальнейшей подготовке к следующему старту в первую очередь?

36. Какая нагрузка на Ваш взгляд более пригодна для формирования специфического профиля энергообеспечения при подготовке марафонца?
37. Отсутствие в тренировке марафонца нагрузок, какой направленности может вызвать проблемы при преодолении второй половины дистанции?
38. Увеличение показателя лактата на стандартной скорости бега в процессе подготовки характеризует?
39. Какой из факторов оказывает наибольшее отрицательное воздействие на результат в марафоне?
40. Какой показатель недельного объема бега можно считать целевым при подготовке квалифицированного марафонца?

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

#### Основная литература:

1. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арселли, Р. Канова. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 71 с.
2. Браун, С. Цель - 42: Практическое руководство для начинающего марафонца / С. Браун, Дж. Грэхем. – М., 1979. – 84 с.
3. Полунин, А.И. Спортивно-оздоровительный бег: Рекомендации для тренирующихся самостоятельно / А.И. Полунин. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
4. Слимэйкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимэйкер, Р. Браунинг. – Мурманск: Тулома, 2007. – 328 с.

#### Дополнительная литература:

1. Завьялов, Н.Д. Методика организации занятий оздоровительным бегом: методические рекомендации / Н.Д. Завьялов, Н.Н. Засим; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2017. – 29 с.
2. Коновалов, В. Марафон: Теория и практика / В. Коновалов, В. Нечаев, С. Барбашов. – Омск, 1991. – 220 с.
3. Костюченко, В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - СПб., 2009. - 123 с.
4. Купер, К. Г. Аэробика для хорошего самочувствия / К.Г. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Лидьярд, А. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Артур Лидьярд, Гарт Гилмор ; пер. с англ. В. Б. Розова. - 2-е изд. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 352 с.
6. Лидьярд, А. Л. Бег с Лидьярдом: доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Л. Лидьярд, Г. Гилмор; пер. с англ. В. Б. Розова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. - 338 с.
7. Мильнер, Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 122 с.
8. Муравьев, С. А. От оздоровительного бега к марафону / С. А. Муравьев, Г. Макарова, А. Машкин. - Екатеринбург: VIP-Урал, 2015. - 208 с.
9. Романов, Н. С. Бегайте быстрее, дольше и без травм / Н. Романов при уч. К. Брунгардта; пер. с англ. М. Бобровой. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 244 с.
10. Суслов, Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков, С.А. Тихонов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
11. Фатьянов, И.А. Основы оздоровительной тренировки в беге: учебно-методическое пособие / И.А. Фатьянов. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2007. – 91 с.

Другие информационные ресурсы:

1. <http://www.rusathletics.com/pro/coaches/> (образовательные материалы на сайте Всероссийской федерации легкой атлетики)
2. <http://www.iaaf.org/nsa> (легкоатлетический вестник IAAF)
3. <http://aimsworldrunning.org> (официальный сайт AIMS – Международной ассоциацией марафонов и пробегов)
4. <http://www.arrs.net> (официальный сайт ARSS – Association of Road Racing Statisticians).
5. <http://www.iaaf.org/disciplines/road-running/marathon> (материалы по бегу по шоссе, марафону на официальном сайте IAAF)
6. <http://runners.ru> (информационно-методический сайт для бегунов-любителей)
7. <http://newrunners.ru> (информационно-методический сайт для бегунов-любителей).

### **3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
<b>1</b>	<b>Рекреационная деятельность</b>				
1.1	Основы рекреативно-оздоровительной деятельности	ПК 2	- Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.		
1.2	Организационные особенности проведения спортивно-массовой работы с различными возрастными группами населения	ПК 3	- Основы организации здорового образа жизни. - Основы организации рекреационной деятельности. - Методы сбора и первичной обработки информации. - Методы консультирования.	- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.	
<b>2</b>	<b>Беговая подготовка</b>				
2.1	Оздоровительный бег	ПК. 3.	- Основы организации здорового образа жизни. - Основы организации рекреационной деятельности. - Методы сбора и первичной обработки информации. - Методы консультирования.	- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения. - Разъяснять в доступной форме правила выполнения физических упражнений.	- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.
2.2	Подготовка к участию в массовых забегах	ПК. 1.	- Основы теории и практики физического воспитания - Методики физического воспитания и беговой подготовки	- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. - Пользоваться спортивным инвентарем - Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные	- Планирования, организации и проведения занятий по беговой подготовке

				занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений. - Контролировать двигательную активность, физическое состояние, занимающихся.	
2.3	Организация и проведение массовых забегов	ПК 2	- Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. - Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.	- Разрабатывать программу спортивно-оздоровительного мероприятия. - Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами. - Пользоваться спортивным инвентарем.	- Организации спортивно-оздоровительной работы

## 4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### Тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию

#### Раздел 1

1. Под физической рекреацией понимается:
  - а — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
  - б — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
  - в — педагогический процесс, направленный достижение высоких спортивных результатов;
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
  - а — физическая рекреация
  - б — спорт;
  - в — физическое воспитание;
  - г — физическая культура.
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, называется:
  - а — прикладной физической подготовкой.
  - б — общей физической подготовкой;
  - в — специальной физической подготовкой;
  - г — гармонической физической подготовкой;
4. Рекреационный эффект выполнения упражнений выражен рядом черт:
  - а — оздоровительной, проявляющейся в восстановлении затраченной энергии и оптимизации состояния физического здоровья;
  - б — воспитательной, обеспечивающей формирование положительного отношения к необходимости ведения здорового образа жизни;
  - в — образовательной, связанной с расширением познавательных и двигательных способностей;
  - г — социальной, обуславливающей приобретение коммуникативного опыта;
  - д — все черты в комплексе.
5. Здоровый образ жизни предполагает:
  - а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
  - б — регулярное обращение к врачу;
  - в — физическую и интеллектуальную активность;
  - г — все перечисленное;
  - д — рациональное питание и закаливание.
6. Какой фактор играет определяющую роль в выборе программ рекреативно-оздоровительной деятельности:
  - а — климат.
  - б — образ жизни;
  - в — наследственность;
  - г — режим питания.
7. Физическая работоспособность — это:
  - а — способность человека быстро выполнять работу;
  - б — способность разные по структуре типы работ;
  - в — способность к быстрому восстановлению после работы;
  - г — способность выполнять большой объем работы.
8. Какие методы применяются в рекреативно-оздоровительной деятельности молодежи?
  - а — метод строго регламентированного упражнения;

б — соревновательный метод;

в — все перечисленные методы

г — метод интервального упражнения

9. Что необязательно учитывать в проведении рекреативно-оздоровительной деятельности для лиц пожилого возраста:

а – основываться на целесообразности выбора исходного положения упражнений;

б – оптимальный уровень дозировки выполнения упражнений;

в – оказание положительного влияния на организм дыхательных упражнений;

г – обязательность участия в соревнованиях;

д – целесообразность использования природных факторов;

10. При разработке программы и сценария спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий нет необходимости учитывать:

а – возраст участников;

б – уровень их физической подготовленности;

в – место проведения;

г – уровень знаний участников по биологии;

д – мотивы и потребности участников;

11. Какое спортивно-массовое мероприятие невозможно провести в парковой городской зоне?

а - Дни спорта и здоровья;

б – спартакиады и спортивные праздники;

в – спортивные фестивали;

г – поезда здоровья;

12. Целевой установкой участия в спортивно-массовых мероприятиях участников является:

а – достижение максимального спортивного результата;

б- развлечение и получение удовольствия от различных видов двигательной активности;

в – выработка ценностных ориентаций;

13. Для нагрузки применяемой на занятиях физической рекреацией свойственна:

а- высокая интенсивность нагрузок;

б – низкая интенсивность;

в - большой объем выполненной интенсивной работы;

14. Контроль за уровнем скоростно-силовой выносливости мышц занимающихся на уличных площадках осуществляется при выполнении тестов:

а – максимальный результат в жиме штанге от груди;

б - количество сгибаний рук в упоре лежа или в висе на перекладине;

в – показатель артериального давления.

15. Особенности выполнения физических упражнений в рекреации не является:

а – использование упрощенных форм видов спорта;

б – высокая интенсивность выполнения упражнений

в – использование игрового метода.

## Раздел 2

1. Какая нагрузка больше соответствует оздоровительной направленности занятий?

а) аэробная.

б) анаэробная.

в) анаэробная гликолитическая.

г) алактатная

2. Максимально допустимый показатель ЧСС для занимающихся можно определить по формуле...

- а) ЧСС макс = 220 - возраст.
- б) ЧСС макс = 250 - возраст.
- в) ЧСС макс = 120 - возраст.
- г) ЧСС макс = 150 - возраст.

3. В начале тренировочного занятия занимающийся пожаловался на плохое самочувствие из-за воспалительного процесса в ротовой полости. Ваши действия?

- а) отстранить занимающегося от занятий и рекомендовать немедленно обратиться к врачу.
- б) внести коррективы в план тренировки, снизив объем тренировочной нагрузки до минимальных значений.
- в) провести подготовительную часть тренировки, после этого принять решение о возможности продолжения занятия в зависимости от самочувствия занимающегося.
- г) провести восстановительную тренировку.

4. Прежде чем приступить к практическим занятиям в беге или ходьбе необходимо...

- а) определить цель и задачи оздоровительной тренировки.
- б) пройти полное медицинское обследование и получить допуск врача к занятиям.
- в) определить исходный уровень функционального состояния в педагогическом тестировании.
- г) найти специалиста по тренировке.

5. Какой из представленных показателей ЧСС в большей мере соответствует ПАНО (порогу анаэробного обмена)?

- а) 170 уд/мин.
- б) 120 уд/мин.
- в) 220 уд/мин.
- г) 60 уд/мин.

6. В ходе тренировочного занятия при проведении контроля за нагрузкой зафиксирован показатель ЧСС 200 уд/мин у бегуна в возрасте 40 лет.

- а) немедленно прекратить тренировку.
- б) снизить интенсивность нагрузки до значения ЧСС не более 200 уд/мин.
- в) снизить интенсивность нагрузки до значения ЧСС 100-120 уд/мин.
- г) снизить интенсивность нагрузки до значения ЧСС 160-170 уд/мин.

7. Какой метод преимущественно используется при занятиях оздоровительным бегом?

- а) переменный.
- б) повторный.
- в) непрерывный равномерный.
- г) «фартлек»

8. Какой показатель содержания лактата в крови соответствует уровню ПАНО (порог анаэробного обмена)?

- а) 2 ммоль/л.
- б) 4 ммоль/л.
- в) 2,4 ммоль/л.
- г) 1,8 уд/мин.

9. К Вам, как к тренеру по оздоровительной тренировке обратился желающий приступить к занятиям. Ваши действия?

- а) предложите принять участие в тренировке.
- б) проведете исходное тестирование уровня подготовленности.
- в) предложите пройти медицинское обследование и получить допуск к занятиям.
- г) оцените уровень подготовленности с помощью теста Купера.

10. Какой показатель содержания лактата в крови в большей степени соответствует уровню АП (аэробного порога)?

- а) 2 ммоль/л.

- б) 4 ммоль/л.
- в) 8 ммоль/л.
- г) 0,5 ммоль/л.

11. Какая динамика показателя ЧСС на стандартной нагрузке (скорости бега) свидетельствует о положительной динамике функционального состояния занимающегося?

- а) снижение ЧСС.
- б) повышение ЧСС.
- в) стабильность показателя ЧСС.
- г) увеличение ЧСС на 10-20 %.

12. К Вам как к тренеру по оздоровительной тренировке обратился желающий приступить к занятиям, в возрасте 50 лет, имеющий допуск врача, но при этом со значительным избыточным весом. На первом тренировочном занятии Вы предложите:

- а) бег с интенсивностью, соответствующей ЧСС 160-170 уд/мин.
- б) бег с интенсивностью, соответствующей ЧСС 180-200 уд/мин.
- в) ходьбу с интенсивностью, соответствующей ЧСС не более 170 уд/мин.
- г) тест Купера.

13. Какой из представленных показателей ЧСС в большей мере соответствует АП (аэробному порогу)?

- а) 180 уд/мин.
- б) 220 уд/мин.
- в) 120 уд/мин.
- г) 175 уд/мин.

14. В каком объеме можно использовать нагрузки анаэробного-гликолитического характера в оздоровительной тренировке?

- а) необходимо избегать нагрузок анаэробного-гликолитического характера.
- б) использовать в соотношении  $\frac{1}{2}$  к нагрузкам аэробной направленности.
- в) объем не должен превышать 20% от общего объема.
- г) объем не должен превышать 35% от общего объема.

15. В беседе с желающим приступить к занятиям выяснилось, что мужчина в течение 5 месяцев проходил лечение и реабилитацию после перенесенного инфаркта, Ваши действия?

- а) отказать в виду наличия прямых противопоказаний к занятиям на данном этапе.
- б) приступить к тренировкам используя нагрузки минимальной продолжительности.
- в) приступить к тренировкам используя нагрузки минимальной интенсивности.
- г) провести тест Купера.

16. Назовите наиболее оптимальный показатель интенсивности беговой нагрузки в оздоровительной тренировке...

- а) ЧСС 90% от максимального допустимого в тренировке.
- б) ЧСС 30% от максимального допустимого в тренировке.
- в) ЧСС 75% от максимального допустимого в тренировке.
- г) ЧСС 50% от максимального допустимого в тренировке.

17. В каких случаях необходимо использовать в качестве основного средства оздоровительной тренировки ходьбу?

- а) очень низкий уровень функционального состояния занимающегося.
- б) отсутствие допуска врача к занятиям.
- в) отсутствие опыта тренировки в беге.
- г). отсутствие соревновательного опыта.

18. После тренировки занимающийся пожаловался на острую боль в ахилловом сухожилии, Ваши рекомендации по первоочередным действиям?

- а) приложить лед.
- б) применить разогревающую мазь.
- в) прогреть ноги в горячей ванне.

г) выполнить бег по мягкому грунту.

19. Какой показатель энерготрат соответствует средней недельной потребности человека в движении?

- а) 2000 ккал.
- б) 200 ккал.
- в) 12000 ккал.
- г) 5000 ккал.

20. Если в процессе выполнения беговой нагрузки занимающиеся в состоянии поддерживать непринужденный разговор это свидетельствует о том, что...

- а) нагрузка носит аэробный характер.
- б) нагрузка носит анаэробный характер.
- в) нагрузка максимальная.
- г) нагрузка предельная.

21. В процессе тренировки занимающийся обратил Ваше внимание на постоянную боль в надкостнице, Ваши рекомендации?

- а) сделать перерыв в занятиях и обратиться к специалисту врачу.
- б) сменить спортивную обувь.
- в) применить разогревающую мазь при подготовке к тренировке.
- г) выполнить бег по мягкому грунту.

22. Какой показатель ЧСС является недопустимым в тренировке занимающегося в возрасте 40 лет?

- а) 190 уд/мин.
- б) 170 уд/мин.
- в) 150 уд/мин.
- г) 120 уд/мин.

23. Если в процессе выполнения беговой нагрузки занимающийся может перейти на исключительно дыхание носом, то это свидетельствует о том, что...

- а) нагрузка носит аэробный характер.
- б) нагрузка носит анаэробный характер.
- в) нагрузка максимальная.
- г) нагрузка околопредельная.

24. В начале тренировки Вы заметили, что один из занимающийся постоянно кашляет, при этом выяснилось, что перед тренировкой он принял лекарство для того, чтобы сбить небольшую температуру. Ваши действия?

- а) отстранить от тренировки и рекомендовать срочно обратиться к врачу.
- б) использовать в занятии только ходьбу с интенсивностью, соответствующей ЧСС не более 140 уд/мин.
- в) использовать в занятии только ходьбу с интенсивностью, соответствующей ЧСС не более 150 уд/мин.
- г) использовать в занятии только ходьбу с интенсивностью, соответствующей ЧСС не более 120 уд/мин.

25. Какая продолжительность аэробной беговой нагрузки является оптимальной при оздоровительной тренировке?

- а) 10 мин.
- б) 30 мин.
- в) 120 мин.
- г) 90 мин.

26. Какая стратегия наиболее эффективна при «борьбе» с избыточным весом?

- а) значительное повышение двигательной активности.
- б) максимальное сокращение пищевого рациона.
- в) повышение двигательной активности в совокупности с внесением изменений в пищевой рацион.

г) участие в соревнованиях на марафонской дистанции.

27. Какой график преодоления марафонской дистанции является наиболее рациональным в плане достижения запланированного результата:

- а) равномерное преодоление дистанции.
- б) постепенное увеличение скорости на дистанции.
- в) увеличение скорости на последних 2 195 м дистанции.
- г) увеличение скорости на 2 половине дистанции.

28. Тест Купера для оценки уровня функционального состояния предполагает...

- а) 12 минутный бег.
- б) 30 минутный бег.
- в) 5 минутный бег.
- г) 90 минутный бег.

29. В какой момент Вы будете рекомендовать спортсмену начинать принимать питание на дистанции марафона:

- а) при наступлении утомления на дистанции.
- б) после преодоления 35 км дистанции.
- в) при первых признаках гипогликемии.
- г) при преодолении первой половины дистанции.

30. При какой продолжительности беговой нагрузки следует ожидать активацию липолиза в системе энергообеспечения бегуна:

- а) 30 мин.
- б) 20 мин.
- в) 40 мин.
- г) 90 мин.

31. Какой график преодоления марафонской дистанции является наиболее характерным для начинающих бегунов:

- а) равномерное преодоление дистанции.
- б) постепенное увеличение скорости на дистанции.
- в) увеличение скорости на последних 2 195 м дистанции.
- г) падение скорости на 2 половине дистанции.

32. Какой из компонентов аэробной производительности в большей мере должен развиваться у бегунов, готовящихся к марафонской дистанции:

- а) аэробная мощность.
- б) аэробная емкость.
- в) аэробная эффективность.
- г) аэробная подвижность.

33. Какой показатель наиболее информативен в определении готовности к марафону:

- а) ПАНО (анаэробный порог).
- б) МПК (максимальное потребление кислорода).
- в) ЧСС в покое.
- г) Уровень лактата в крови при максимальной нагрузке.

34. Максимальная рекомендуемая длина дистанции, преодолеваемая со скоростью близкой к соревновательной в тренировке марафонца:

- а) 25 км.
- б) 35 км.
- в) 40 км.
- г) 20 км.

35. В ситуации, когда при преодолении дистанции марафона спортсмен после прохождения 35 км дистанции не смог продолжить бег, на что Вы обратите внимание при дальнейшей подготовке к следующему старту в первую очередь:

- а) на психологическую подготовку спортсмена.

- б) на совершенствование техники бега.
- в) на формирование специфического профиля энергообеспечения.
- г) на организацию специфического питания во время соревнований.

36. Какая нагрузка на Ваш взгляд более пригодна для формирования специфического профиля энергообеспечения при подготовке марафонца:

- а) бег 30-60 мин.
- б) бег 60 мин.
- в) бег 90 мин.
- г) бег 120 мин.

37. Отсутствие в тренировке марафонца нагрузок, какой направленности может вызвать проблемы при преодолении второй половины дистанции:

- а) длительной аэробной.
- б) силовой.
- в) аэробной.
- г) анаэробной - алактатной.

38. Увеличение показателя лактата на стандартной скорости бега в процессе подготовки характеризует:

- а) положительную динамику тренированности.
- б) отрицательную динамику тренированности.
- в) стабилизацию показателей тренированности.
- г) неустойчивость показателей тренированности.

39. Какой из факторов оказывает наибольшее отрицательное воздействие на результат в марафоне:

- а) покрытие трассы.
- б) высокая температура окружающей среды.
- в) количество участников.
- г) профиль трассы.

40. Какой показатель недельного объема бега можно считать целевым при подготовке квалифицированного марафонца:

- а) 200 км.
- б) 100 км.
- в) 400 км.
- г) 50 км.

## **5 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

## **6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Общая редакция - Клецов Константин Геннадьевич к.п.н.;

Раздел 1 - Петрачева Ирина Витальевна к.п.н.;

Раздел 2 - Фатьянов Игорь Александрович к.п.н., доцент, декан факультета научно-педагогического образования Волгоградской государственной академии физической культуры;

Согласовано:

Директор ИДО, К.Г. Клецов \_\_\_\_\_

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в рекреационных зонах» рассмотрена на заседании межинститутского совета РГУФКСМиТ и рекомендована к реализации в РГУФКСМиТ решением от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель межинститутского совета,  
к.п.н, доцент Е.А. Павлов \_\_\_\_\_