

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ
при аттестации на тренерскую категорию в
Российской Федерации

I. ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

1. Область изучения педагогической науки.
2. Цели воспитания гармонично развитого поколения.
3. Идея формирования совершенной личности.
4. Средства педагогического воздействия на личность.
5. Методы педагогического воздействия на личность.
6. Приемы педагогического воздействия на личность.
7. Характерные особенности принципа сознательного отношения обучающихся в процессе обучения.
8. Морально-нравственный облик педагога.
9. Сущность и содержание педагогического общения.
10. Область изучения психологической науки.
11. Содержание психических процессов и их характерные особенности.
12. Общая характеристика познавательной (интеллектуальной) области психики.
13. Общая характеристика эмоциональной (чувственной) области психики.
14. Общая характеристика волевой (активной) области психики.
15. Значение психологии в обучении и воспитании подрастающего поколения.
16. Значение психологических качеств в управленческой и организационной деятельности.
17. Практическое применение психологических знаний в различных областях человеческой деятельности.
18. Взаимосвязь деятельности мозга и психики человека.
19. Взаимосвязь деятельности нервной системы и психики.
20. Взаимосвязь физиологических изменений организма и психики человека.
21. Сущность социального развития и самосознания личности.
22. Виды темпераментов и их сущность.
23. Личностный подход в управлении коллективом.

Литература:

1. Бабанский Ю.К. Педагогика. –М., 1989 г.
2. Ильина Т.А. Педагогика. –М., 1984 г.
3. Радугин А.А. Психология и педагогика. –М., 2000 г.
4. Психология и педагогика. Учебное пособие/ Под редакцией К.А.Абульхановой и др. –М., 1998 г.
5. Стефановская Т.А. Педагогика: наука и искусство. –М, 1998 г.
6. Мунаваров А. Педагогика. –Т., 1999 г.
7. Андреева Г.М. Социальная психология. –М., 1999 г.
8. Бодалев А.А. Психология о личности. –М., 1988 г.

9. Выготский Л.С. Полн. собр. соч. Т.3,4,5. –М., 1989 г.
10. Общая психология. Под ред. А.В.Петровского. Перераб. –М., 1999 г.
11. Гальперин П.Я. Введение в психологию. –М., 1986 г.
12. Годфруа Ж. Что такое психология. Т.1. Гл. 5. –М., 1994 г.
13. Немов Р.С. Психология. Т.3. –М., 2000 г.
14. Психологический словарь. –М., 1990 г.
15. Психология. Словарь/ Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского. –М., 1990 г.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т. Т.1. –М., 1989 г.
17. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. В 2-х т. Т.2. –М., 1989.
18. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения: Пер. с англ./Под ред. Н.Ф.Талызиной. –М., 1984 г.

II. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

1. Как называются вены, по которым течет артериальная кровь?
2. Что имеет значение в физической терморегуляции?
3. Что регулирует температуру тела?
4. В чем выражены черты меланхолика?
5. В чем выражены черты холерика?
6. В чем выражены черты сангвиника?
7. В чем выражены черты флегматика?
8. Что является основной причиной утомления нервных центров?
9. При каких обстоятельствах повышается артериальное давление?
10. Что такое артериальный пульс?
11. Что происходит при значительной потере крови?
12. В чем выражена природа автоматизма сердца?
13. В чем выражены физиологические свойства поперечно-полосатых мышц?
14. Что подразумевается под термином «жизненная емкость легких»?
15. Каковы физические свойства мышц?
16. Какова роль гемоглобина?
17. Какие движения совершаются в шаровидных суставах?
18. Соединение позвонков и их свойства.
19. В какой части системы дыхания происходит газообмен?
20. Что участвует в регуляции температуры тела?
21. Назовите физические свойства мышц.
22. Что изучает предмет анатомия человека?
23. Какую функцию выполняют скелет?
24. Из каких костей состоит туловище?
25. Из скольких позвонков состоит позвоночный столб?
26. Какую функцию выполняет позвоночный столб?
27. Что называется лёгочной вентиляцией?
28. Чем отличается грудная клетка женщин от грудной клетки мужчин?

29. Какое химическое соединение способствует транспорту кислорода в крови?
30. С какой целью в спортивной медицине используют фармакологические средства восстановления?
31. Что необходимо для поддержания здорового функционирования организма?
32. Что включает в себя жизненная емкость легких?
33. Где в целом организме раньше всего развивается утомление?
34. Какими признаками отличается мужской таз от женского?
35. Какую форму имеет тазобедренный сустав?
36. Какую форму имеет коленный сустав?
37. Какие движения осуществляются в коленном суставе?
38. Из каких костей образуется голеностный сустав?
39. Как называются мышцы действующие в противоположных направлениях?
40. Какие части различают в мышце?
41. Где расположена диафрагма?
42. Действие адреналина на деятельность сердца.
43. Какие биологические жидкости берутся для антидопингового контроля?
44. Мышца, разгибающая голень.
45. Выполнение какой работы мышцы является релаксацией?
46. Функциональные состояния мышечного акта.
47. Основные мышцы вдоха.
48. Плоскость, которая делит тело на две симметричные половины.
49. Самый подвижный сустав обеспечивающий 6 видов движений вокруг трёх осей вращения.
50. Пути энергообеспечения мышцы при достаточном обеспечении кислородом.
51. Дайте определение понятию "Адаптация".
52. Метод определения силы мышц у человека.
53. Что такое гипоксия?
54. Какая группа крови является универсальным реципиентом?
55. Что относятся к закрытым повреждениям?
56. Из каких отделов состоит ЦНС(центральная нервная система)?
57. Какой фактор увеличивает частоту дыхания?
58. Факторы, влияющие на физическое развитие.
59. Что такое "Печеночно - болевой синдром"?
60. Что составляет систему кровообращения?
61. По каким сосудам кровь течет к сердцу?
62. По каким сосудам кровь оттекает от сердца?
63. Симптомы предстартовой лихорадки.
64. Средства восстановления спортивной работоспособности.
65. Субъективные критерии самоконтроля.
66. Основные точки опоры на подошвенной поверхности стопы.

67. Как называется первый шейный позвонок?
68. При развитии у подростка сутуловатой осанки ваши рекомендаций по коррекции нарушения осанки.
69. Какой режим более рационален для питания спортсменов?
70. Сколько должно быть время перерывов между приемами пищи?
71. За сколько часов до соревнований необходимо принимать пищу?
72. На сколько групп подразделяются витамины?
73. Гигиеническая норма воздухообмена в час.
74. Что такое акклиматизация?
75. Какой должна быть одежда спортсмена?
76. Что означает слово "гигиена"?
77. Укажите условия гигиены сна спортсмена.
78. Химический состав пищевых продуктов.
79. Укажите общие закаливающие процедуры.
80. Какой должна быть обувь спортсменов?
81. Что такое иммунитет?
82. Произошел перелом ключицы. Какие движения в плечевом суставе нарушены?
83. В каких случаях накладывается жгут?
84. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?
85. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при венозном кровотечении?
86. На какой срок жгут накладывается летом?
87. Первая помощь при ранении сонной артерии.
88. Характерные признаки артериального кровотечения.
89. Что является самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног?
90. Как правильно обработать рану?
91. Оказание первой медицинской помощи при открытом переломе со смещением костей.
92. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.
93. Первая медицинская помощь при кровотечениях?
94. Первая медицинская помощь при открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны.
95. Первая помощь при обморожении.
96. С какой частотой выполняется искусственное дыхание "изо рта в рот"?
97. Первая доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударе.
98. Какой вид кровотечения требует применения кровоостанавливающего жгута?
99. Первая доврачебная помощь при проникающем ранении грудной клетки.
100. Признаки перелома ребер.
101. Первая доврачебная помощь при переломе верхних и нижних

конечностей.

102. Способ транспортировки пострадавшего с переломом позвоночника.
103. Первая до врачебная помощь при пищевых отравлениях.
104. Первая до врачебная помощь при отравлении угарным газом.
105. Первая до врачебная помощь при открытой черепно-мозговой травме.
106. Первая помощь при судорогах в мышцах.
107. Признаки тупой (закрытой) травмы живота.
108. Как наложить транспортную шину при переломе кости в нижней трети бедра?

Литература:

1. Анатомия человека. Под ред. М.Г. Привеса. - М., 1985 г.
2. Анатомия человека. Под ред. С.С. Михайлова, М., 1984, 1999 г.
3. Анатомия человека: в 2-х томах. Под ред. М.Р. Сапина. - М., 1986 г.
4. Антонова В.А. Возрастная анатомия и физиология. – М., Высшее образование. – 2006 г.
5. Быков К.М. Кора головного мозга и внутренние органы. – М., 1984 г.
6. Воробьева Е.А. Анатомия и физиология. - М., Медицина, 2007 г.
7. Гайворонский И. В. Нормальная анатомия человека. Учебник для мед. вузов в 2 томах.
8. Липченко В.Я. Атлас нормальной анатомии человека. - М., Медицина. 2009 г.
9. Агаджанян Н.А., Власова И.Г., Ермакова Н.В., Трошин В.И. Основы физиологии человека: Учебник - М., 2009 г.
10. Уилмор Дж. Костелл. Физиология спорта. - Киев, 2000 г.
11. Светличная Н.К. Спортивная физиология: Учебное пособие - Т., 2007 г.
12. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практических занятий. Часть 1. М., 2005 г.
13. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практических занятий. Часть 2. М., 2005 г.
14. Дубровский В.И. Спортивная медицина Изд. Владос. 2005 г.
15. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник для медицинских институтов и институтов физической культуры. М., 2002 г.
16. Рихсиева А.А. Насреддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Т., ТИПО. Ибн. Сино. 1992 г.
17. Макарова Г.А. Справочник для спортивных врачей, Краснодар, 2000 г.
18. Дубровский В.И. Спортивная медицина М., 2002 г.
19. Физическая реабилитация. Учебник для институтов физической культуры под редакцией С.Н. Попова Ростов-на-Дону, 1990 г.
20. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М., ФиС, 1991 г.
21. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией В.Л. Карпмана М., ФиС. 1987 г.
22. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте М. Медицина, 1988 г.

III. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт - явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья человека, его физического и спортивного совершенствования.
5. Профессиональная направленность физического воспитания.
6. Гуманитарная значимость физической культуры.
7. Ценностные ориентации и отношение к физической культуре.
8. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
9. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
10. Образ жизни и его влияние на здоровье.
11. Влияние окружающей среды на здоровье.
12. Наследственность и ее влияние на здоровье.
13. Здоровье в росте потребностей и ценностей культурного человека.
14. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
15. Значение мышечной релаксации (расслабления).
16. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
17. Формы занятий физическими упражнениями.
18. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая и моторная плотность занятия.
20. Методы воспитания силы.
21. Методики воспитания силовых способностей.
22. Воспитание скоростно- силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.
23. Некоторые условия эффективного выполнения силовых упражнений.
24. Правила регулирования дыхания.
25. Силовые упражнения в системе занятий.
26. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
27. Основные понятия о быстроте.
28. Скоростные способности.
29. Задачи по развитию скоростных способностей.
30. Средства воспитания скоростных способностей.
31. Методы воспитания скоростных способностей.
32. Основы методики воспитания быстроты.
33. Воспитание быстроты простой двигательной реакции.
34. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций.
35. Воспитание быстроты движений.
36. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития

- скоростных способностей.
37. Теоретические основы воспитания выносливости.
 38. Средства воспитания выносливости.
 39. Методы воспитания выносливости.
 40. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные (длительные упражнения) возможности человека.
 41. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
 42. Оценка уровня развития выносливости.
 43. Теоретические основы воспитания гибкости.
 44. Средства и методы воспитания гибкости.
 45. Методика развития гибкости.
 46. Боковые искривления позвоночника.
 47. Определение жизненной емкости легких.
 48. Характеристики в основе антропометрических стандартов.

Литература:

1. Быков В.С., Михайлов С.В. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи.// Теория и практика физической культуры и спорта. 2006 г.
2. Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх.- М., Физкультура и спорт, 1986 г.
3. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.- № 2.
4. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов/ под ред. С.Д. Неверковича. - М., Физическая культура, 2006 г.
5. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТИМФВ для ИФК. - М., ФиС, 1967 г.
6. Рубцов А.Т., Чернышев С.В. Контроль физического состояния человека при занятиях физической культурой.: 1997 г.
7. Найгоф Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей. - М., Спорткомитет СССР, 1982 г.
8. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 1983 г.
9. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М., Физкультура и спорт, 1986 г.
10. Желязков Ц.О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 1997, № 7.
11. В.П. Платонов. Теория спорта. 2002 г.
12. Кошбахтиев И.А. "Основы оздоровительной физкультуры молодежи" Т., 1994 г.
13. Дембо А.Г. "Врачебный контроль в спорте" М., Медицина, 1998 г.
14. Колбанов В.В. "Валеология, основные понятия, термины, определения" С п Б ДеАН: 1998 г.
15. Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры молодежи. Учеб. Пособие. - Т., 1994 г.

16. Платонов В.В., Булатова М.М. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки. К., - Олимпийская литература. 1995 г.