

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ГРАНД"
ООО "ГРАНД"

УТВЕРЖДАЮ

Директор



И.Г. Митичкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРО-
ГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
по физической культуре и спорту**

«ТРЕНЕР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА»

Трудоемкость: 793 академических часа

г. Краснодар, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Аннотация программы.....	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации.....	5
1.4. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с профессиональным стандартом (формирование новых).....	6
1.5. Планируемые результаты обучения.....	13
1.6. Категория обучающихся.....	16
1.7. Продолжительность обучения.....	16
1.8. Форма обучения.....	16
1.9. Условия реализации программы.....	16
1.10. Особенности организации производственной практики.....	19
1.11. Документ об образовании.....	19
2. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	19
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	27
3.1. Учебный план	27
3.2. Календарный учебный график.....	28
3.3. Учебно-тематический план.....	29
3.4. Рабочие программы.....	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Аннотация программы

Дополнительная профессиональная образовательная программа профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту «Тренер тренажерного зала» (далее Программа) позволит обучающимся получить теоретические и практические знания в области продвижения фитнес-услуг.

В рамках данной программы обучающиеся рассматривают вопросы, связанные с профессиональной деятельностью фитнес-тренера, тренера тренажерного зала, знакомятся с медико-гигиеническими основами занятий в избранном виде спорта - атлетизмом, организацией и проведением занятий, методикой обучения занимающихся в соответствии с Программой ТИМ, руководством деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, основами рационального питания в практике тренера.

На сегодняшний день вакансии тренер тренажерного зала можно встретить каждый день. Регулярные и полноценные тренировки в условиях комфорта, стали доступны многим.

1.2. Цель и задачи программы

Целью реализации Программы является организация и реализация тренерско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц в избранном виде спорта - атлетизм (далее - занимающихся).

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

1. Выбатывать мотивационно - ценностные установки для выполнения требований программы и дальнейшее применение средств и методов фитнеса как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития.

2. В доступной форме донести информацию о взаимосвязи функциональной анатомии и физиологии человека с биомеханикой, как о необходимом компоненте в построении тренировочного процесса.

3. Знать и неукоснительно соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе. В ходе своей работы прививать эти знания всем занимающимся в тренажерном зале.

4. Прививать знания и умения обучать практическим навыкам использования средств спортивной тренировки для улучшения физического, психического и функционального состояния занимающегося. Способствовать всестороннему развитию физических способностей человека.

5. Обучать методам оценки физического и функционального, состояния организм и методам коррекции средствами физической культуры.

6. Знать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся.

7. Знать и применять в своей работе: Теоретические основы оздоровительной физической культуры; Медико-биологические основы фитнеса.

8. Обучать осуществлению самоконтроля и ведению дневника самоконтроля для

достижения поставленных целей.

9. Научить умению анализировать свои действия и рационально управлять ими, оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений.

10. Обучать составлению индивидуальных тренировочных программ и программ питания применительно к типу телосложения, формировать соблюдение требований личной и общественной гигиены, мотивационно – ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом. Обучить мотивационным техникам для ведения здорового и активного образа жизни.

11. Научить подготавливать план проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

12. Обучить методам проверки отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта.

13. Научить консультировать занимающееся лицо по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснить направленность и виды воздействия занятий на организм человека, виды типичных травм и методы их предупреждения.

14. Обучить обучающегося выбору оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбору упражнений на основе атлетических видов спорта.

15. Обучить обучающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта.

16. Научить инструктировать занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров.

17. Научить инструктировать занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучить технике страховки и само страховки.

18. Обучить контролю корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица.

19. Инструктировать занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов.

20. Научить оптимально распределять занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов.

21. Демонстрировать упражнения с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения.

22. Научить оценивать формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица.

23. Уметь варьировать сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица.

24. Научить оценивать объективные и субъективные показатели физического состояния занимающегося лица

25. Оказывать методическую помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу.

26. Обучить подготовке и проведению занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения).

27. Научить формировать данные и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг.

28. Обучить оказанию первой помощи занимающемуся до оказания медицинской помощи.

1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

1.3.1. **Область профессиональной деятельности** обучающегося, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки, в которой может осуществлять профессиональную деятельность: образование, организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных фитнес услуг, досуговых занятий лично ориентированной двигательной активности с применением упражнений фитнеса, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения реализуемое в условиях различных государственных и частных организаций, социальных структур и структур экономической деятельности (фитнес-центры, фитнес клубы и т.д.) в различных институциональных условиях.

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

1.3.2. **Объекты профессиональной деятельности:** развивающий (учебно-воспитательный) и педагогические процессы.

Виды профессиональной деятельности: организационная, диагностико-консультативная, педагогическая.

1.3.3. Уровень квалификации

В соответствии с приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 353н «Об утверждении Профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»».

Программа является преемственной к основным образовательным программам высшего образования - ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Бакалавриат), Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021 г.).

1.4. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с профессиональ-

ным стандартом (формирование новых).

В соответствии с профессиональным стандартом 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года N 353н, программа направлена на формирование и (или) совершенствование следующих трудовых функций:

Трудовые действия	Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
	Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта
	Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения
	Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта
	Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта
	Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров
	Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и само страховки
	Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица
	Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов
	Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных

	<p>комплексов</p> <p>Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения</p> <p>Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица</p> <p>Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица</p> <p>Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица</p> <p>Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу</p> <p>Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения)</p> <p>Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг</p> <p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>
Необходимые умения	<p>Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам</p> <p>Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения</p> <p>Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств</p> <p>Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом</p> <p>Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека</p>

Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств
Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств
Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица
Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств
Обучать население методам страховки и само страховки
Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений
Применять принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица
Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение с использованием тренажерных устройств
Использовать методы выполнения команд, комментирования корректировки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта
Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица
Определять состояния переутомления или перетренированное занимающихся лиц
Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения
Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению
Контролировать соблюдение занимающимися безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств

	<p>Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента</p>
	<p>Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга</p>
	<p>Мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта</p>
	<p>Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p>
	<p>Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации</p>
	<p>Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу</p>
	<p>Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу</p>
	<p>Проводить монтаж записанной информации</p>
	<p>Применять прикладное программное обеспечение (далее - ППО) для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате</p>
	<p>Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</p>
	<p>Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных</p>
	<p>Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами</p>
	<p>Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота</p>
Необходимые знания	<p>Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам</p>
	<p>Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности</p>
	<p>Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу</p>

Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта
Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
Основы кинезиологии
Возрастные особенности человека
Функциональная анатомия человека
Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека
Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
Теория и методика спортивной тренировки
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе
Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта
Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом
Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможно-

стями здоровья, в том числе инвалидами
Правила и нормы делового общения
Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица
Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств
Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы
Правила техники безопасного использования тренажерных устройств
Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров
Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений
Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой
Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств
Физиологические основы питания
Основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств
Спортивный травматизм и классификация повреждений
Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи
Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств
Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств

	Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента
	Специализированные пищевые добавки в фитнесе
	Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
	Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
	Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
	Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
	ППО для монтажа видео- и аудиозаписи
	Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения
	Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
	Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
	Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов
	Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
	Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам
Другие характеристики	-

1.5. Планируемые результаты обучения

Обучающиеся, успешно завершившие обучение по данной программе, должны решать следующие профессиональные задачи:

тренерская деятельность:

- осуществление тренировочного процесса с учетом возраста, этапа подготовки, избранного вида спорта – атлетизм;
- формирование личности занимающихся в процессе занятий избранным видом спорта, его приобщению к здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья и обобщение и внедрение в практическую деятельность передового опыта в области подготовки спортсменов различной квалификации;
- анализ результативности и эффективности тренировочного процесса, его корректировка;

педагогическая деятельность:

- планирование и организация процессов социализации, обучения с использованием современных образовательных технологий; определение содержания обучения в рамках учебных планов с учетом результатов физического и функционального состояния занимающегося, спортсмена;
- обеспечение уровня подготовленности занимающихся, спортсменов, соответствующего требованиям ФГОС, ФГССП, внедрение инновационных технологий в тренерскую деятельность.

Обучающиеся в результате освоения дисциплин программы будут **знать:**

- педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, технологии компетентного подхода; методику преподавания, а также современные методы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, прошедшим подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки;
- содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на разных этапах;
- комплексы общеразвивающих, специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный;
- нормативно – правовые документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта (ФССП, общероссийские антидопинговые правила), а также нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией;
- этические нормы в области спорта.

уметь:

- осуществлять календарно - тематическое планирование по реализации программ этапа спортивной подготовки;
- разрабатывать и реализовывать программы спортивной тренировки, программы предсоревновательной, соревновательной подготовки, постсоревновательных мероприятий;
- осуществлять выбор и эффективно использовать современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта;

- проводить тренировки на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений с учетом психо – физических особенностей занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;
- вести систематический учет, анализ, обобщение результатов работы, в том числе с использованием электронных форм.

владеть:

- практическими навыками осуществления спортивной тренировки в избранном виде спорта с учетом этапа тренировочного процесса;
- педагогическими способами взаимодействия со спортсменами, занимающимися с учетом возрастных личностных особенностей;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды, выявления проблем в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки занимающихся, спортсменов.

Приобрести навыки и/или опыт деятельности:

- использования основ методики тренировки в атлетических видах спорта;
- проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием отягощений, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами атлетизма;
- в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами атлетических упражнений;
- обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования;
- анализа существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера);
- формирования содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных атлетических упражнений;
- разработки плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.

- выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения);

- проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы;

- обучения занимающихся основам техники упражнений с отягощениями;

- проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, занимающихся с учетом избранного вида спорта;

- учета двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений атлетических видов спорта;

- владения атлетической терминологией при объяснении и описании упражнений с отягощениями;

- оказания страховки и помощи занимающимся при обучении упражнениям с отягощениями;

- анализа проведения занятия с отягощениями;

- составления комплекса упражнений по обучению технике выполнения упражнений с отягощениями с учетом возраста и контингента занимающихся;

- контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;

- обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке с использованием отягощений;

- обеспечения безопасности занимающихся при проведении занятий атлетизмом;

- оказания при необходимости первой доврачебной медицинской помощи обучающимся, занимающимся на занятиях атлетизмом;

- проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в атлетических видах спорта;

- контроля безопасного выполнения занимающимися упражнений с отягощениями, безопасного использования спортивных тренажеров, оборудования и инвентаря.

1.6. Категория обучающихся

Специалисты физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта, имеющих/получающих среднее профессиональное или высшее образование. Также лица, имеющие/получающие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование различного профиля, но не имеющие профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта.

1.7. Продолжительность обучения

Трудоемкость обучения по данной программе составляет 793 академических часа. Один академический час составляет 45 минут.

1.8. Форма обучения

Очная. Календарный учебный график формируется непосредственно при реализации Программы. Календарный учебный график представлен в форме количества недель обучения по каждой дисциплине при наборе группы на обучение.

1.9. Условия реализации программы

Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, реализующих программу: высшее профессиональное образование, профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю). Стаж работы в образовательном учреждении не менее одного года, при наличии ученой степени (звания) – без предъявления требований к стажу работы.

Реализация Программы обеспечивается руководящими и научно- педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации Программы на условиях гражданско-правового договора.

Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации Программы (требования к аудитории, спортивным залам и иным помещениям)

Материально-технические особенности построения Программы определяются требованиями по каждой конкретной дисциплине, а также требованиями к современной организации образовательной деятельности в Обществе.

Образовательная деятельность в Обществе ведется на собственных и арендованных площадях, которые позволяют вести обучение в две смены. Учебный процесс обеспечен достаточным количеством аудиторий (спортивным залом, тренажерным залом и лекционным залом) и вспомогательными помещениями, а также необходимым инструментарием (тренажерами, спортивным инвентарем и т.д.). Имеются разрешения органов санитарно-эпидемиологического надзора на указанные площади. Оснащенность Общества мебелью, спортивным инвентарем и оборудованием соответствуют современным требованиям.

Оборудование и спортивный инвентарь для спортивного зала:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
2.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1
3.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	штук	16

4.	Гриф штанги (детский) (7 кг, 10 кг)	штук	3
5.	Гриф штанги (женский) 15 кг	штук	2
6.	Магнезия	кг	0,5 на челове- ка
7.	Магнезница	штук	1
8.	Плινты для штангистов (разной высоты)	пар	4
9.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	6
10.	Помост тяжелоатлетический соревновательный	комплект	2
11.	Пирамида для хранения дисков	пар	6
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2
13.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	8
15.	Стойки для приседания со штангой	штук	5
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	4
18.	Табло информационное световое электронное	штук	1

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий общефизической подготовкой.

Оборудование и спортивный инвентарь тренажерного зала

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велоэргометр	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг)	штук	5
4.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
5.	Зеркало настенное	штук	9
6.	Машина (тренажер) Смита	штук	1
7.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
8.	Скамья для мышц пресса	штук	1
9.	Скамья (упор) для прогибаний	штук	1
10.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
11.	Стеллаж для хранения штанг	штук	1
12.	Стул атлетический	штук	1
13.	Тренажер приведение бедер	штук	1
14.	Тренажер отведение бедер	штук	1
15.	Тренажер сгибание голени	штук	1
16.	Тренажер разгибание голени	штук	1
17.	Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч	штук	1
18.	Тренажер (гравитрон) подтягивания–	штук	1

	отжимания на брусьях		
19.	Тренажер вертикальная тяга	штук	1
20.	Тренажер горизонтальная тяга	штук	1
21.	Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг)	штук	5

Специализированная аудитория с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет). В кабинете установлен WiFi роутер и имеется база данных (цифровые видеозаписи) техники выполнения соревновательных упражнений в исполнении ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по тяжелоатлетическим видам спорта с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований.

Оборудование аудитории:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Видеоплеер	штук	1
3.	Ноутбук	штук	14
4.	Проектор	штук	1
5.	Стационарный компьютер с выходом в интернет	штук	1
6.	Телевизор	штук	1
7.	Экран	штук	1
8.	Стол преподавателя	штук	1
9.	Стул преподавателя	штук	1
10.	Стол для обучающихся	штук	8
11.	Стул для обучающегося	штук	16
12.	Манекен-тренажер для отработки действий при оказании помощи (многоцветный набор)	штук	14
13.	Сумка-помпа для гигиеничного надувания	штук	1
14.	Сумка с насосом и коврики для коленей для каждого ученика	штук	14
15.	Аптечка медицинская для оказания неотложной медицинской помощи	штук	5

1.10. Особенности организации производственной практики

Производственная практика по Программе проводится в течение четырех недель, продолжительность составляет 60 академических часов.

Место учебной практики: сторонние организации (спортивные клубы, вузы, фитнес-центры) или в структурном подразделении ООО «Гранд», обладающим необходимым кадровым и научнотехническим потенциалом.

1.11. Документ об образовании: диплом о профессиональной переподготовке

установленного образца.

2. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2.1. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Формы и порядок промежуточной аттестации выбираются руководством ООО «Гранд», периодичность промежуточной аттестации определяется учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения соответствия уровня и качества подготовки обучающегося требованиям к результатам Программы в двух основных направлениях:

- оценка уровня освоению модулей;
- оценка компетенции обучающегося.

Промежуточная аттестация проводится по окончании выполнения обучающимися учебной нагрузки по каждой дисциплине.

Основным видом промежуточной аттестации является зачет, дифференцированный зачет. Оценка «зачет» ставится при условии достижения достаточного уровня в ходе выполнения теории и практических заданий по дисциплине.

Перечень вопросов и практических заданий по разделам, темам, выносимым на зачет, разрабатывается преподавателем модуля.

Формулировки вопросов должны быть четкими, краткими, понятными, исключая двойное толкование.

При проведении зачета уровень подготовки обучающегося фиксируется в журнале учебных занятий словом «зачет».

Профессиональная подготовка завершается итоговой аттестацией в форме экзамена.

Основанием для допуска обучающихся к квалификационному экзамену является получение зачетов по всем предметам и отсутствия задолженности по оплате.

Квалификационный экзамен проводится для определения соответствия полученных знаний, умений и навыков программе профессиональной переподготовки.

Квалификационный экзамен включает в себя проверку теоретических знаний, а также практических навыков, в пределах квалификационных требований, указанных в профессиональных стандартах.

Квалификационный экзамен проводится в форме ответа на вопросы по экзаменационному билету, при условии выполнения учебного плана обучения, и состоит из теоретических вопросов и практических заданий, которые ставят задачу проверки теоретических и практических знаний обучающихся.

Лицам, прошедшим соответствующее обучение в полном объеме и успешную итоговую аттестацию выдается диплом о профессиональной переподготовке с присвоением квалификации «тренер тренажерного зала».

Критерии оценки уровня знаний обучающегося на дифференцированном зачете

4-балльная	Показатели	Критерии
-------------------	-------------------	-----------------

шкала (уровень освоения)		
Отлично (повышенный уровень)	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);	Обучающимся дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.
Хорошо (базовый уровень)	4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	Обучающимся дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.
Удовлетворительно (пороговый уровень)		Обучающимся дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
Неудовлетворительно (уровень не сформирован)		Обучающимся дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся не-

		<p>глубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено. Т.е обучающийся не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</p>
--	--	--

Критерии оценки уровня знаний обучающегося на зачете

Изучение дисциплины предполагает формирование у обучающихся базовых теоретических знаний, подлежащих проверке и закреплению на лекционных занятиях, а также практических навыков работы.

Освоение дисциплины проверяется на практических занятиях в процессе устного ответа обучающегося, в том числе при дискуссионном обсуждении вопросов, умения логически правильно обосновывать и отстаивать собственную точку зрения. Уровень освоения дисциплины также может быть продемонстрирован обучающимся в процессе подготовки сообщения, доклада, выполнения самостоятельной работы на практическом занятии. Подготовка к практическому занятию должна включать в себя не только изучение лекционного материала, но и работу с практическими заданиями, основной и дополнительной литературой.

Проверка теоретических знаний обучающегося осуществляется в процессе сдачи зачёта (дифференцированного зачёта), форма проведения которого определяется самостоятельно преподавателем. Зачёт (дифференцированный зачёт) может проходить в устной (выполнение практических заданий), письменной, тестовой или иной форме по указанным в перечне вопросам. При сдаче зачёта (дифференцированного зачёта) должны учитываться посещение обучающимся занятий и активность участия в них, выполнение практических заданий, а также отметки, полученные при проведении текущего контроля.

В случае проведения зачёта в форме теста оценка «зачёт» выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 55% и более тестовых вопросов.

Оценка «незачет» выставляется обучающемуся, если он не дал ответа хотя бы по одному вопросу билета, либо дал неверные, содержащие фактические ошибки ответы на все вопросы, не смог ответить на дополнительные и уточняющие вопросы. Оценка «незачет» ставится обучающемуся, отказавшемуся отвечать по билету или не явившемуся на зачёт.

В случае проведения зачёта в форме теста оценка «незачёт» выставляется обучающемуся, не ответившему правильно на 55% тестовых вопросов.

Если обучающийся во время подготовки к ответу пользовался запрещенными материалами (средства мобильной связи, карманные компьютеры, шпаргалки и т.д.) и данный факт установлен преподавателем, принимающим зачет, то ему также выставляется оценка «незачет».

Результат зачета	Критерии
-------------------------	-----------------

«зачтено», повышен ый уровень	Обучающийся присутствовал на занятиях (более 50%), своевременно выполнил более 55% заданий, предусмотренных РПД. Обучающимся дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы.
«не зачтено», уровень не сформиро ван	Обучающийся отсутствовал на занятиях (более 50%), не выполнил более 55% заданий, предусмотренных РПД. Обучающимся дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение теоретических заданий не выполнено. Т.е обучающийся не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Критерии оценки уровня знаний обучающегося на экзамене

В билет входит 2 теоретических вопроса и 2 практических задания.

Критерии оценки ответа:

Оценка	Критерии
«отлично»	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знания по предмету демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком с использованием современной технической терминологии. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Практические задания выполнены верно.
«хорошо»	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной технической терминологии. Могут быть допущены некоторые неточности или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью преподавателя.
«удовлетвори-	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Ло-

<i>тельно»</i>	гика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов, практических заданиях. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
<i>«неудовлетворительно»</i>	<p>Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросам. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса по билету с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, техническая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.</p> <p>Ответ на вопрос полностью отсутствует.</p> <p>Отказ от ответа.</p>

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Описание показателей</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное выполнение практических заданий по решению поставленных проблем; - обоснованное решение ситуационных задач;
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - степень активности и эффективности участия обучающегося по итогам каждого практического занятия; - успешное прохождение тестирования; - результаты экзамена.
<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%

<p>Этап 2: Формирование навыков практического использования знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может определить основные направления исследований в сфере ФКиС, источники и виды информации с правильностью не менее 60%; - может анализировать и оценивать информацию; планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов этого анализа с правильностью не менее 60%; - владеет способностью сбора и анализа информации с правильностью не менее 60%; - владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%
<p>Этап 3: Проверка усвоения материала</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тестовые задания и задачи решены самостоятельно, в отведенное время, результат выше пороговых значений с правильностью не менее 60% Оценка «5» ставится при наличии 90-100% правильных ответов или решений; Оценка «4» ставится при наличии 75-89% правильных ответов или решений; Оценка «3» ставится при наличии 60-74% правильных ответов или решений
<p>Описание шкал оценивания</p>	
<p>Оценивание результатов экзамена</p>	<p>Ответ обучающегося на экзамене оценивается на:</p> <p>«отлично» - если ответы на все вопросы полные, изложены в логической последовательности, обучающийся владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах, решение практических заданий верное, выполнено без ошибок и последовательно;</p> <p>«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;</p> <p>«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;</p> <p>«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или отсутствует ответ на один из вопросов (либо ответ дан неправильно).</p>
<p>Оценивание результатов работы в группе на практических занятиях</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценка «отлично» выставляется каждому обучающемуся в группе, чей ответ оказался наиболее продуманным, логичным и предусматривающий большее количество особенных ситуаций; - оценка «хорошо» выставляется каждому обучающемуся в группе, чей ответ имеет незначительные нарушения; - оценка «удовлетворительно» выставляется каждому обучающемуся в группе, чей ответ имеет нарушения, но в целом задание выполнено; - оценка «неудовлетворительно» выставляется каждому обучающемуся группы, если ответ произведен с грубыми нарушениями и не соответствует поставленной задаче.

Оценивание результатов индивидуального контроля на практическом занятии	<p>Шкала оценивания:</p> <p>«Отлично» - вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики в соответствии с нормами права и теоретическим материалом.</p> <p>«Хорошо» - вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.</p> <p>«Удовлетворительно» - вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.</p> <p>«Неудовлетворительно» - ответ на вопрос отсутствует или в целом неверен.</p>	
Оценивание результатов тестирования и контрольных срезов	<p>Репродуктивность знаний: ответ/метод решения заданий закрытого типа совпадает с установленным в тесте.</p> <p>Умения, навыки: в работе демонстрируется умение самостоятельного решения заданий открытого типа рекомендованными методами.</p> <p>Шкала оценивания при тестировании:</p> <p>«отлично» - 90-100% правильных ответов;</p> <p>«хорошо» - 75-89% правильных ответов;</p> <p>«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;</p> <p>«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.</p>	
Оценивание результатов решения ситуационных задач	<p>Шкала оценивания:</p> <p>«отлично» - обучающийся ясно изложил условие задачи, решение обосновал точной ссылкой на правовой акт, использовал иные теоретические знания на практике.</p> <p>«хорошо» - обучающийся ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на нормативный документ;</p> <p>«удовлетворительно» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками обыденного мышления;</p> <p>«неудовлетворительно» - обучающийся не уяснил условие задачи, решение не обосновал.</p>	
Оценивание докладов, рефератов, эссе	1. Знание и понимание теоретического материала.	<ul style="list-style-type: none"> - определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.
	2. Анализ и оценка информации	<ul style="list-style-type: none"> - грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - обучающийся использует большое количество различных источников информации; - дает личную оценку проблеме;

3. Построение суждений	<ul style="list-style-type: none"> - ясность и чёткость изложения; - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка; - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.
4. Оформление работы	<ul style="list-style-type: none"> - работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.
<ul style="list-style-type: none"> - оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если работа отвечает всем 4 критериям - оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям - оценка «удовлетворительно» если работа отвечает 2 критериям - оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям 	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
1.	Базовый модуль	222	94	104	24	
1.1.	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	74	36	38	-	Э
1.2.	Физиология человека	32	14	14	4	З
1.3.	Анатомия человека	44	18	20	6	Э
1.4.	Педагогика	26	10	12	4	З
1.5.	Психология	22	8	10	4	З

1.6.	Психология и педагогика физической культуры и спорта	24	8	10	6	3
2.	Профильный модуль	507	142	167	198	
2.1.	Теория и методика физической культуры	44	14	20	10	Э
2.2.	Спортивная медицина	20	6	10	4	3
2.3.	Основы биомеханики	103	42	28	33	ДЗ
2.4.	Спортивная биохимия	44	12	18	14	3
2.5.	Нутрициология	72	35	2	35	3
2.6.	Основы и способы оказания первой помощи	24	17	7	-	3
2.7.	Теория и методика персонального тренинга	72	6	30	36	Э
2.8.	Функциональный тренинг	20	2	10	8	3
2.9.	Стретчинг в персональном тренинге	20	2	10	8	3
2.10.	Маркетинг в фитнесе	16	2	6	8	3
2.11	Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм	72	4	26	42	3
3.	Производственная практика	60	-	60	-	3
	Итоговая аттестация	4	-	4	-	Итоговый экзамен
	ИТОГО	793	236	335	222	

3.2. Календарный учебный график

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	74	1-3
2	Физиология человека	32	3-4
3	Анатомия человека	44	4-5

4	Педагогика	26	5-6
5	Психология	22	7
6	Психология и педагогика физической культуры и спорта	24	7-8
7	Теория и методика физической культуры	44	9-10
8	Спортивная медицина	20	10-11
9	Основы биомеханики	103	12-15
10	Спортивная биохимия	44	15-16
11	Нутрициология	72	17-19
12	Основы и способы оказания первой помощи	24	19-20
13	Теория и методика персонального тренинга	72	21-23
14	Функциональный тренинг	20	23-24
15	Стретчинг в персональном тренинге	20	24
16	Маркетинг в фитнесе	16	25
17	Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм	72	25-27
18	Производственная практика	60	28-31
19	Итоговая аттестация	4	32

3.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Категория обучающихся: лица, имеющие/получающие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование различного профиля, но не имеющие профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта

Срок обучения: 793 академических часа

Форма обучения: очная

Режим занятий: 6 часов в день 5 раз в неделю

№	Наименование дисциплин	Общая	В том числе	Формы
---	------------------------	-------	-------------	-------

пп		трудоемкость, в акад, часах	Лекции	Практические занятия	Самост. Работа	промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
1.	Базовый модуль	168	76	72	20	
1.1.	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	74	36	38	-	Э
1.1.1	Правовые основы профессиональной деятельности	28	14	14	-	
1.1.2	Особенности правового регулирования в сфере физической культуры и спорта.	44	22	22	-	
	Экзамен	2	-	2	-	
1.2.	Физиология человека	32	14	14	4	З
1.2.1	Введение в общую физиологию человека	2	2	-	-	
1.2.2	Физиология центральной нервной системы	4	2	2	-	
1.2.3	Физиология сердечно-сосудистой и дыхательной систем	6	2	2	2	
1.2.4	Физиология желез внутренней секреции	4	2	2	-	
1.2.5	Физиология пищеварения и выделения	4	2	2	-	
1.2.6	Физиология высшей нервной деятельности	4	2	2	-	
1.2.7	Физиология нервно-мышечного аппарата	6	2	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	
1.3.	Анатомия человека	44	18	20	6	Э
1.3.1	Общие данные о структуре тела человека. Функциональная анатомия ОДА	4	2	2	-	
1.3.2	Строение скелета головы и туловища	4	2	2	-	

1.3.3	Строение скелета верхних и нижних конечностей	6	2	2	2	
1.3.4	Анатомия мышечной системы	4	2	2	-	
1.3.5	Мышцы головы, шеи и туловища	4	2	2	-	
1.3.6	Мышцы верхних и нижних конечностей	6	2	2	2	
1.3.7	Сердечно-сосудистая система и дыхательная система	4	2	2	-	
1.3.8	Пищеварительная система	4	2	2	-	
1.3.9	Нервная система и органы чувств	6	2	2	2	
	Экзамен	2	-	2	-	
1.4.	Педагогика	26	10	12	4	3
1.4.1	Педагогика как наука о воспитании, обучении и образовании. Образование как общественное явление и педагогический процесс.	4	2	2	-	
1.4.2	Методы и формы обучения как средства активизации познавательной деятельности. Педагогическое мастерство.	6	2	2	2	
1.4.3	Воспитание как педагогическое явление. Методы, средства	4	2	2	-	
1.4.4	Коллектив как объект и субъект воспитания	6	2	2	2	
1.4.5	Сущность и основные принципы управления образованием	4	2	2	-	
	Зачет	2	-	2	-	
1.5.	Психология	22	8	10	4	3
1.5.1	Предмет, задачи и методы психологии.	4	2	2	-	
1.5.2	Психика, поведение и деятельность. Познавательные психические процессы.	4	2	2	-	

1.5.3	Эмоции. Речь и язык. Индивид, личность, индивидуальность. Свойства личности.	6	2	2	2	
1.5.4	Общение. Межличностные отношения. Психология малых групп.	6	2	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	
1.6.	Психология и педагогика физической культуры и спорта	24	8	10	6	3
1.6.1	Педагогическая деятельность в физической культуре и спорте.	4	2	2	-	
1.6.2	Компетентностный подход в работе тренера	6	2	2	2	
1.6.3	Психология спортивной деятельности	6	2	2	2	
1.6.4	Психологическое сопровождение спортивной деятельности	6	2	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	
2.	Профильный модуль					
2.1.	Теория и методика физической культуры	44	14	20	10	Э
2.1.1	Общая характеристика физической культуры, ТМФК как наука и учебный предмет	4	2	2		
2.1.2	Система, средства и методы физического воспитания	6	2	2	2	
2.1.3	Общее понятие, развитие физических качеств	4	2	2		
2.1.4	Система спорта, спортивная подготовка	7	2	3	2	
2.1.5	Спортивная тренировка, структура тренировочного процесса	7	2	3	2	

2.1.6	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов	7	2	3	2	
2.1.7	Спортивная ориентация и отбор. Управление процессом подготовки спортсменов	7	2	3	2	
	Экзамен	2	-	2	-	
2.2.	Спортивная медицина	20	6	10	4	3
2.2.1	Введение в курс спортивной медицины. Клинические и параклинические методы исследования	4	2	2	-	
2.2.2	Принципы тестирования физического состояния общей физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой	4	2	2	-	
2.2.3	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	4	-	2	2	
2.2.4	Острые травмы и повреждения опорно-двигательного аппарата у занимающихся ФКиС и первая помощь при них	6	2	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	
2.3.	Основы биомеханики	103	42	28	33	ДЗ
2.3.1	Общая биомеханика. Основы кинематики и динамики движений	57	23	17	17	
2.3.2	Частная биомеханика	32	15	6	11	
2.3.3	Дифференциальная биомеханика	12	4	3	5	

	Дифференцированный зачет	2	-	2	-	
2.4.	Спортивная биохимия	44	12	18	14	3
2.4.1	Биохимия мышечной ткани и мышечного сокращения	14	4	4	6	
2.4.2	Биохимия физических упражнений и спорта	14	4	6	4	
2.4.3	Влияние различных условий на мышечную деятельность	14	4	6	4	
	Зачет	2	-	2	-	
2.5.	Нутрициология	72	35	2	35	3
2.5.1	Основы нутрициологии	10	5	-	5	
2.5.2	Частная нутрициология	32	16	-	16	
2.5.3	Особенности организации питания различных групп населения	28	14	2	12	
	Зачет	2	-	2	-	
2.6.	Основы и способы оказания первой помощи	24	17	7	-	3
2.6.1	Введение	2	2	-		
2.6.2	Оказание первой помощи при ранениях	1	1	-		
2.6.3	Первая помощь при кровотечениях	2	1	1		
2.6.4	Первая помощь при ожогах	1	1	-		
2.6.5	Оказание первой помощи при переломах и вывихах	3	2	1		
2.6.6	Оказание первой помощи при ушибах и растяжениях	3	2	1		
2.6.7	Первая помощь при спасении утопающего	1	1	-		
2.6.8	Переохлаждение, обморожения. Оказание первой помощи	1	1	-		
2.6.9	Перегревание, тепловой удар. Оказание первой помощи	1	1	-		

2.6.10	Первая помощь при укусах животных, змей и ядовитых насекомых	1	1	-		
2.6.11	Оказание первой помощи при отравлениях на производстве	1	1	-		
2.6.12	Поражение молнией, электро-травмы	1	1	-		
2.6.13	Реанимационные мероприятия. Способы оживления организма при клинической смерти	4	2	2	-	
	Зачет	2	-	2	-	
2.7.	Теория и методика персонального тренинга	72	6	30	36	Э
2.7.1.	Техника безопасности при выполнении силовых упражнений	8	-	4	4	
2.7.2.	Техника силовых упражнений для мышц плечевого пояса и верхних конечностей	8	-	4	4	
2.7.3.	Техника силовых упражнений для мышц туловища	8	-	4	4	
2.7.4.	Техника силовых упражнений для мышц таза и нижних конечностей	8	-	4	4	
2.7.5.	Структура физкультурно-оздоровительного занятия (ФОЗ) по персональному тренингу для начинающих	8	2	2	4	
2.7.6.	Планирование микроцикла физкультурно-оздоровительных занятий	8	2	2	4	
2.7.7.	Планирование мезоцикла физкультурно-оздоровительных занятий	6	-	2	4	
2.7.8.	Программа ФОЗ по персональному тренингу при наборе мышечной массы	6	2	2	2	

2.7.9.	Программа ФОЗ по персональному тренингу при снижении жирового компонента	6	-	2	4	
2.7.10	Педагогический контроль	4	-	2	2	
	Экзамен	2	-	2	-	
2.8.	Функциональный тренинг	20	2	10	8	3
2.8.1.	Общее понятие о функциональном тренинге, Разновидности функционального тренинга	2	2	-	-	
2.8.2.	Техника выполнения упражнений в функциональном тренинге	4	-	2	2	
2.8.3.	Методика составления связок упражнений в функциональном тренинге	4	-	2	2	
2.8.4.	Методика применения свободных отягощений в функциональном тренинге	4	-	2	2	
2.8.5.	Организация и методика проведения функционального тренинга с использованием дополнительного оборудования	4	-	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	
2.9.	Стретчинг в персональном тренинге	20	2	10	8	3
2.9.1.	Общая теория развития гибкости. Стретчинг: определение понятия, разновидности	2	2	-	-	
2.9.2.	Техника выполнения упражнений стретчинга на различные мышечные группы	4	-	2	2	
2.9.3.	Методы стретчинга: пассивный статический, активный статический, активный динамический, пассивный динамический	4	-	2	2	

2.9.4.	Методы стретчинга: прогрессивный, агонистический, антагонистический, пропреоцептивный	4	-	2	2	
2.9.5.	Структура физкультурно-оздоровительного занятия по стретчингу	4	-	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	
2.10.	Маркетинг в фитнесе	16	2	6	8	3
2.10.1.	Характеристика маркетинговой деятельности в фитнесе	4	2	-	2	
2.10.2.	Управление маркетинговой деятельностью	4	-	2	2	
2.10.3.	Рекламная деятельность в социальных сетях	6	-	2	4	
	Зачет	2	-	2	-	
2.11.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм	72	4	26	42	3
2.11.1.	Общая характеристика атлетизма	6	2	-	4	
2.11.2.	Основы техники атлетических видов спорта	20	-	8	12	
2.11.3.	Методика обучения атлетическим видам спорта	14	-	6	8	
2.11.4.	Развитие физических качеств средствами атлетизма	10	-	4	6	
2.11.5.	Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта	6	2	-	4	
2.11.6.	Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий	6	-	2	4	

2.11.7.	Основы организации и построения атлетических занятий	8	-	4	4	
	Зачет	2	-	2	-	
3.	Производственная практика	60			60	3
Итоговая аттестация		12				Итоговый экзамен
Итого		556				

3.4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

1. Базовый модуль

1.1. Рабочая программа дисциплины: «Нормативно-правовые основы деятельности тренера»

Целью освоения дисциплины «Нормативно-правовые основы деятельности тренера» является формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций обучающихся, характеризующих этапы освоения образовательной программы.

Задачи дисциплины:

- приобретение знаний, умений и навыков, обеспечивающих владение обучающимися правовыми нормами и нормативно–правовыми актами для эффективного осуществления поиска, обработки, критического анализа и синтеза информации для принятия управленческих решений на предприятиях и в организациях физической культуры и спорта;

- формирование представления о месте и роли правового регулирования в современном мире;

- формирование системы основных правовых понятий, используемых в профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта и раскрытие взаимосвязи этих понятий;

- ознакомление обучающихся с теорией правового регулирования необходимой

для решения теоретических и практических задач в деятельности тренера;

– ознакомление обучающихся с методами правового регулирования на основании соответствующих нормативно–правовых актов;

– формирование умений по применению правовых норм в деятельности предприятий и организаций ФКиС;

– развитие логического мышления, навыков правового регулирования явлений и процессов, связанных с деятельностью предприятий и организаций ФКиС.

Для освоения учебной дисциплины, обучающиеся должны владеть следующими знаниями и компетенциями:

- способностью воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- способностью проводить тренировочные занятия различной направленности занимающимся в избранном виде спорта.

Основные компетенции, которыми после освоения данной учебной дисциплины должен овладеть обучающийся: способность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики, научиться пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта.

Результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Содержание компетенции	Наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы - основные признаки освоения (показатели достижения результата)
-------------------------------	---	--

<p>Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.</p>	<p>Свободно оперирует знаниями нормативно правовых актов сферы физической культуры и спорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические определения «норма права», «система права», «источники права»; «спортивное право»; «правосубъектность» и др.; - критерии разграничения отраслей права в системе российского права (предмет правового регулирования «спортивного права», метод правового регулирования «спортивного права»); - структуру правового регулирования общественных отношений в сфере физической культуры и спорта (права и обязанности участников спортивных отношений, полномочия государственных органов и органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, характеристику объекта правоотношений, возникающих при реализации прав граждан и юридических лиц в сфере физической культуры и спорта); - систему гражданско-правовых, административно-правовых, трудовых, процессуальных и др., отношений, возникающих в спортивной деятельности; основы ведения спортивного бизнеса в различных видах спорта; систему законодательства в сфере физической культуры и спорта; правовые аспекты организации и проведения спортивных соревнований; принципы определяющие порядок привлечения к юридической ответственности за нарушение законодательства в сфере физической культуры и спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновать самостоятельный и комплексный характер норм «спортивного права»;
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - использовать в своей практической деятельности полученные знания с применением методов спортивно-правового регулирования (системы законодательства, предписаний, запретов и дозволений); - обосновывать различные виды организационных подходов к ведению спортивного бизнеса, рассматривая его как часть предпринимательской деятельности, но с учетом специфики правового регулирования; - сформулировать определение понятий «спортивное право», «спортивные отношения», «субъекты спортивных отношений», «спортивный продукт» («спортивно-зрелищный продукт»); - дать юридическую характеристику спортивным отношениям, с точки организации и осуществления спортивного бизнеса; - в соответствии с законодательством формировать, продвигать и реализовывать, спортивный продукт. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правового регулирования общественных отношений в сфере физической культуры и спорта; - подбора информации о системе российского права и ее структурных элементах, о истории возникновения и развития спортивного права как самостоятельной отрасли российского правовой системы и системы международного права; - анализа информации о взаимосвязи спортивного права с другими отраслями российского права; - характеристики различных источников правового регулирования спортивного права.
<p>Обеспечивает решение конкретной задачи, выбирая оптимальный способ ее решения в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности; - нормативные документы в области физической культуры и спорта; - права и обязанности тренера, при осуществлении профессиональной деятельности;

		<ul style="list-style-type: none"> - законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; - законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; - требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - оценивать вид юридической ответственности тренера, при осуществлении профессиональной деятельности тренера; - ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению тренировок; - составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта.
--	--	--

	<p>Оказывает фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования и физической культуры, и спорта; - права и обязанности спортсмена; - права и обязанности участников спортивных отношений; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся; - судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта; - положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования и физической культуры, и спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; свободно ориентироваться в многообразии подходов к ведению спортивного бизнеса в различных видах спорта (с учетом различных организационно-правовых форм субъектов спортивных отношений). <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа правового положения участников общественных отношений, возникающих при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта; - характеристики структуры правоотношений возникающих в спортивном праве, а именно правоотношениях, возникающих при формировании, продвижении и реализации спортивного продукта (договорные отношения при
--	--	---

		<p>организации и проведении спортивных соревнований, договорные отношения по рекламе спортивного продукта, договорные отношения по реализации билетов потребителям (зрителям), по передачи права трансляции спортивных мероприятий и др.).</p> <p>- определять и учитывать особенности ведения спортивного менеджмента по различным видам спорта (с учетом особенностей регулирования трудовых отношений в сфере физической культуры и спорта и др.).</p>
--	--	---

Программа рассчитана на 74 часа и предусматривает 36 лекционных занятий, 38 практических занятий). Форма промежуточной аттестации – экзамен (2 часа).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
1.1.	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	74	36	38	-	Э
1.1.1.	Правовые основы профессиональной деятельности.	28	14	14	-	
1.1.1.1.	Правовое регулирование профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.	4	2	2	-	
1.1.1.2.	Понятие права, норма права.	4	2	2	-	
1.1.1.3.	Источники права.	4	2	2	-	
1.1.1.4.	Источники правового регулирования в сфере физической культуры и спорта.	4	2	2	-	
1.1.1.5.	Система права - отрасли права.	4	2	2	-	
1.1.1.6.	Спортивное право в системе права России.	4	2	2	-	
1.1.1.7.	Спортивное правоотношение: понятие, элементы, содержание.	4	2	2	-	

1.1.2.	Особенности правового регулирования в сфере физической культуры и спорта.	44	22	22	-	
1.1.2.1.	Государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта.	4	2	2	-	
1.1.2.2.	Международно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта.	4	2	2	-	
1.1.2.3.	Субъекты спортивного права.	4	2	2	-	
1.1.2.4.	Правовое положение тренера.	4	2	2	-	
1.1.2.5.	Правовое положение спортсмена.	4	2	2	-	
1.1.2.6.	Предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта.	4	2	2	-	
1.1.2.7.	Спортивная индустрия.	4	2	2	-	
1.1.2.8.	Особенности регулирования трудовой деятельности в сфере физической культуры и спорта.	4	2	2	-	
1.1.2.9.	Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта.	4	2	2	-	
1.1.2.10.	Профессиональные стандарты «Тренер-преподаватель» и «Специалист по фитнесу».	4	2	2	-	
1.1.2.11.	Правонарушения и ответственность в спорте.	4	2	2	-	
	Экзамен	2		2	-	
	Итого	74	36	38	-	

Содержание

Раздел 1.1.1. Правовые основы профессиональной деятельности.

Тема 1. Правовое регулирование профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. (Спортивное право в системе права России).

Лекции: Дается характеристика правового пространства. Необходимости закрепления в правовых нормах правил поведения участников общественных отношений. Современная физическая культура и спорт представляют собой сложную систему, состоящую из различных типов физкультурно-спортивной деятельности, к основным из которых относятся физическое воспитание подрастающего поколения, физическая подготовка военнослужащих, профессионально-прикладная физическая подготовка, массовый спорт, профессиональный спорт высших достижений, спортивные способы рекреации и реабилитации и др. Определяются принципы осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта. Дается характеристика спортивных правоотношений, возникающих в процессе реализации прав граждан и юридических лиц на осуществление спортивной деятельности.

Тема 2. Понятие права, норма права.

Лекции: Под правом в теории государства и права понимается система общеобязательных правил поведения, формально определенных и закрепленных в официальных документах, поддерживаемая силой государственного принуждения. Дается характеристика норме права, как основного элемента правовой системы. Определяется структура и содержание элементов нормы права - гипотезы, диспозиции и санкции.

Тема 3. Источники права.

Лекции: Характеристика источников (форм выражения и закрепления) норм права является ключевой темой при определении характеристики правового регулирования общественных отношений. В теории права, выделяют пять видов источников или форм выражения права: правовой обычай; судебный прецедент; правовая доктрина; нормативно-правовой акт; принципы права.

Тема 4. Источники правового регулирования в сфере физической культуры и спорта.

Лекции: Рассматривается система законодательства Российской Федерации и место спортивного законодательства в данной системе. Обосновывается комплексный характер спортивного законодательства. Дается характеристика международных актов (универсального и регионального значения). Определяется роль международных организаций в регулировании спортивной деятельности. Раскрывается содержание основных нормативно-правовых актов, регулирующих сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Тема 5. Система права - отрасли права.

Лекции: Система права показывает внутреннее строение права. Элементами системы права соответственно выступают: нормы права, институты права, отрасли права. В рамках системы права все входящие в нее отрасли подразделяются на три пар-

ные подсистемы: систему публичного и частного права; систему национального и международного права; систему материального и процессуального права.

Тема 6. Спортивное право в системе права России.

Лекции: Дается характеристика спортивного права как самостоятельной отрасли, имеющей свой предмет и метод правового регулирования. Определяются принципы осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта. Дается характеристика спортивных правоотношений, возникающих в процессе реализации прав граждан и юридических лиц на осуществление спортивной деятельности. Показано взаимодействие спортивного права с другими отраслями системы российского права.

Тема 7. Спортивное правоотношение: понятие, элементы, содержание.

Лекции: Правоотношение рассматривается как вид общественного отношения, урегулированного правовыми нормами. Правоотношение содержит следующие элементы: субъекты правоотношений; субъективные права и юридические обязанности; предмет правоотношения; основание возникновения правоотношения - юридические факты и правовые нормы. Соответственно под субъектами общественных отношений понимаются их участники, т.е. физические и юридические лица, а также публичные образования - органы государственной власти, обладающие признаком правосубъектности. Предметом правоотношения, являются объекты материального мира, а также информация и интеллектуальные права.

Необходимо отметить, что в правовом пространстве, наряду с правомерным поведением, встречаются случаи поведения участников отношений, которые противоречат нормам права. Правонарушение представляет собой виновное, противоправное, наносящее вред обществу деяние правоспособного лица или лиц, влекущее за собой юридическую ответственность. Состав правонарушения - совокупность его элементов. Структура правонарушения такова: объект; объективная сторона; субъект; субъективная сторона. По степени общественной опасности правонарушения подразделяются на преступления и проступки. Преступления - наиболее серьезный вид правонарушений, обладающий самой высокой степенью общественной опасности, поэтому их совершение влечет применение мер уголовного наказания. Юридическая ответственность - это применение мер государственного принуждения к правонарушителю за совершенное им противоправное деяние.

Раздел 1.1.2. «Особенности правового регулирования в сфере физической культуры и спорта».

Тема 1. Государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта.

Лекции: Определяются принципы государственного регулирования физкультурно-спортивных отношений. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации, в области обеспечения прав граждан и юридических лиц на участие в спортивной деятельности.

Тема 2. Международно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта.

Лекции: Раскрывается содержание взаимодействия норм международного права и норм российского законодательства в сфере физической культуры и спорта. Определяются полномочия Международного олимпийского комитета в области развития и продвижения массового спорта во всём мире.

Тема 3. Субъекты спортивного права.

Лекции: Определяется правосубъектность основных участников спортивных отношений: права и обязанности спортсменов; спортивных организаций; болельщиков (зрителей), как граждан Российской Федерации, так и иностранных граждан, и лиц без гражданства. Отдельным аспектом регулирования прав и обязанностей участников правоотношений в области физической культуры и спорта, является вопрос соблюдения норм трудового законодательства в данной социально значимой области отношений.

Тема 4. Правовое положение тренера.

Лекции: Определяется правовой статус, участника спортивных отношений, реализующего права и обязанности в профессиональной деятельности, при осуществлении тренировочного процесса и подготовки спортсменов. Согласно положениям российского законодательства - тренер, как участник спортивных отношений характеризуется как: физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Тема 5. Правовое положение спортсмена.

Лекции: Определяется правовое положение основных участников спортивной деятельности. Так спортсменом является физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях. Тренер характеризуется как физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Тема 6. Предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Лекции: Спортивная индустрия представляет собой сферу общественных отношений и предпринимательской деятельности, направленной на получение прибыли от эксплуатации индивидуального и общественного интереса к любым проявлениям состязательности в различных видах спорта, а также интереса к зрелищным и досуговым мероприятиям, включающая в себя следующие элементы: предпринимательская деятельность, связанная с тикетингом спортивно-зрелищных мероприятий (билетный бизнес, выпуск и распространение билетов); коммерческая эксплуатация брендов и товарных знаков в области спорта; предпринимательская деятельность, связанная с

организацией и проведением массовых спортивно-зрелищных мероприятий (спортивный и околоспортивный шоу-бизнес); предпринимательская деятельность, связанная с вещанием (трансляцией) спортивнозрелищного продукта и с передачей прав на такое вещание, с иным выпуском и предложением спортивно-зрелищного продукта на медийных рынках; предпринимательская деятельность, связанная со спортивной атрибутикой и символикой, с производством и оборотом спортивных товаров; предпринимательская деятельность, связанная с выпуском печатных и интернет-СМИ в области спорта; предпринимательская деятельность, связанная со спортивной модой и фитнесом, а также с эксплуатацией спортивных объектов; предпринимательская деятельность, связанная с подготовкой и спортсменами и их работой в спортивных клубах.

Тема 7. Спортивная индустрия.

Лекции: Дается характеристика и структура содержания термина «Спортивная индустрия». Раскрывается порядок организации и проведения спортивных мероприятий, предусмотренный законодательством. Рассматривается предусмотренный нормами права порядок формирования, продвижения и реализации спортивного продукта (спортивнозрелищного продукта). Перечисляются виды предпринимательской деятельности, имеющий смежный характер со спортивным бизнесом. Рассматриваются различные виды договорных отношений, возникающих при реализации данных отношений.

Тема 8. Особенности регулирования трудовой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Лекции: Сфера трудовой деятельности, регулируется положениями Трудового кодекса Российской Федерации. Осуществление профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, также подлежит регулированию, соответствующими нормами трудового и смежного с ним законодательства, с учетом специфики возникающих правоотношений.

Тема 9. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта.

Лекции: Рассматриваются федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Тема 10. Профессиональные стандарты «Тренер-преподаватель» и «Специалист по фитнесу».

Лекции: Тренер как важнейший участник процесса подготовки спортсменов обладает широким кругом прав и обязанностей, в частности в сфере профессиональной деятельности. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель». Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу».

Тема 11. Правонарушения и ответственность в спорте.

Лекции: Дается характеристика противоправных действий совершаемых субъектами правоотношений в сфере физической культуры и спорта. Классифицируются виды юридической ответственности в спорте: гражданско-правовая; административно-правовая; уголовно-правовая; дисциплинарная.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Понятие правового регулирования общественных отношений.
2. Понятие системы права.
3. Отрасль права - предмет и метод правового регулирования.
4. Понятие системы законодательства. Структура системы законодательства.
5. Источники правового регулирования профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.
6. Законодательные акты, регулирующие сферу физической культуры и спорта.
7. Судебная практика, как источник правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.
8. Обычаи правового регулирования в сфере предпринимательской деятельности в области физической культуры и спорта.
9. Характеристика федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
10. Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.
11. Конституционные принципы определяющие права граждан на занятия физической культурой и спортом.
12. Система органов государственной власти в Российской Федерации.
13. Взаимодействие федеральных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.
14. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.
15. Взаимодействие федеральных органов исполнительной власти и органов государственной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.
16. Полномочия органов государственной власти города Москвы в области физической культуры и спорта.
17. Права и обязанности участников спортивных отношений.
18. Права и обязанности тренера.
19. Ответственность тренера в области профессиональной деятельности.
20. Права и обязанности спортсмена.

21. Виды правоотношений в области физической культуры и спорта.
22. Договорные отношения в области физической культуры и спорта.
23. Понятие «спортивный продукт».
24. Продвижение «спортивного продукта».
25. Субъекты правоотношений в области физической культуры и спорта.
26. Права и обязанности спортсменов по российскому законодательству.
27. Международно-правовое регулирование статуса спортсмена.
28. Права и обязанности тренера спортивной команды.
29. Особенности регулирования трудовых отношений в области физической культуры и спорта.
30. Понятие «профессиональный спорт».
31. Права и обязанности зрителей спортивных соревнований.
32. Ответственность в сфере физической культуры и спорта.
33. Формы защиты и охраны прав в сфере физической культуры и спорта.
34. Судебные формы защиты прав в сфере профессионального спорта.
35. Полномочия спортивного арбитража.
36. Досудебные формы урегулирования конфликтов в спорте.
37. Организационно-правовые формы, осуществления предпринимательской деятельности в области физической культуры и спорта.
38. Налоговые отношения в области физической культуры и спорта.
39. Правовые основы организации спортивного соревнования.
40. Защита прав детей в области физической культуры и спорта.
41. Правовая основа осуществления судейства спортивных соревнований.
42. Международные организации в сфере физической культуры и спорта.
43. Международный Олимпийский Комитет.
44. Правовая основа проведения международных спортивных соревнований.

Примерные контрольные тестовые задания

Основная характеристика федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

№	Вопрос	Ответ	№	Характеристика ответа
1	Спорт		А	- физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях
2	Комплекс ГТО		Б	- юридическое лицо, которое является участником профессионального спортивного соревнования или которое заявило в установленном организатором профессионального спортивного соревнования порядке об участии в таком соревновании
3	Добровольцы (волонтеры)		В	- спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов
4	Профессиональные спортивные соревнования		Г	- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности
5	Вид спорта		Д	- сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним

6	Профессиональный спортивный клуб		Е	- граждане Российской Федерации и иностранные граждане, участвующие на основании гражданско-правовых договоров в организации и (или) проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения за осуществляемую ими деятельность
7	Спортсмен		Ж	- часть спорта, направленная на организацию и проведение профессиональных спортивных соревнований
8	Школьный спорт		З	- животные, участвующие в соответствии с правилами вида спорта в спортивных соревнованиях по данному виду спорта
9	Спортсмен высокого класса		И	- процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик
10	Олимпийская делегация Российской Федерации		К	- часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях
11	Зрители		Л	- организованные занятия граждан физической культурой
12	Объекты спорта		М	- физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов
13	Массовый спорт		Н	- виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации
14	Организатор спортивного соревнования		О	- объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения
15	Физическая подготовка		П	- физические лица, находящиеся в месте проведения официального спортивного соревнования, не являющиеся его участниками и иным образом не задействованные в проведении такого соревнования, в том числе в обеспечении общественного порядка и общественной безопасности при проведении такого соревнования
16	Животные, участвующие в спортивных соревнованиях		Р	- часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях
17	Физкультурные мероприятия		С	- олимпийская команда России, а также представители Олимпийского комитета России, органов государственной власти Российской Федерации, общероссийских спортивных федераций, обеспечивающие участие членов олимпийской команды России в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов

18	Детско-юношеский спорт		Т	- юридическое лицо, которое утверждает положение (регламент) спортивного соревнования, определяет условия и календарный план его проведения, условия допуска к участию в спортивном соревновании, порядок выявления лучшего участника или лучших участников, порядок организационного и иного обеспечения спортивного соревнования, обеспечивает финансирование спортивного соревнования в утвержденном им порядке, а также осуществляет иные полномочия
19	Символика физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия		У	- спортивные соревнования по командным игровым видам спорта, участие в которых направлено на получение дохода и одним из условий допуска спортсмена, к которым является наличие у него трудовых отношений с соответствующим профессиональным спортивным клубом, если иное не установлено организатором таких соревнований для отдельных категорий их участников. В иных видах спорта профессиональными спортивными соревнованиями являются спортивные соревнования, участие в которых направлено на получение дохода и которые определены в качестве таковых их организаторами в соответствии с положениями (регламентами) спортивных соревнований
20	Профессиональный спорт		Ф	- часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований
21	Тренер		Х	- восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья
22	Национальные виды спорта		Ц	- спортивная санкция в виде отстранения спортсмена от участия в спортивных соревнованиях, которое осуществляется в соответствии с установленной компетенцией международной спортивной федерацией по соответствующему виду спорта, общероссийской спортивной федерацией по соответствующему виду спорта или соответствующей профессиональной спортивной лигой за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, антидопинговых правил, норм и требований, утвержденных международными спортивными организациями, общероссийскими спортивными федерациями, профессиональными спортивными лигами, иными организаторами спортивных соревнований
23	Физическая реабилитация		Ч	- часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
24	Спортивная дисквалификация спортсмена		Ш	- юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности. Положения настоящего Федерального закона, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, применяются соответственно к индивидуальным предпринимателям, осуществляющим деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности

25	Физическое воспитание		Щ	- процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры
26	Физкультурно-спортивная организация		Ы	- часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование
27	Спортивная дисциплина		Э	- часть спорта, направленная на спортивную подготовку несовершеннолетних граждан в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также на участие таких граждан в спортивных соревнованиях, в которых спортсмены, не достигшие возраста восемнадцати лет или иного возраста, указанного в этих целях в федеральных стандартах спортивной подготовки, являются основными участниками
28	Физическая культура		Ю	- проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
29	Антидопинговое обеспечение		Я	- флаг, логотип, гимн, девиз организатора физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия, официальное наименование физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия и обозначения, связанные с таким организатором, образованные на их основе слова и словосочетания и сходные с ними обозначения при упоминании с наименованиями соответствующих видов спорта и (или) указанных мероприятий; зарегистрированные в качестве товарных знаков такого организатора обозначения; охраняемые в качестве промышленных образцов и (или) объектов авторских прав такого организатора талисманы указанных мероприятий, плакаты, опознавательная символика, предметы дизайна указанных мероприятий, кубки и медали участников спортивных соревнований; охраняемые в качестве объектов авторских прав такого организатора произведения науки, литературы и искусства, а также объекты смежных прав такого организатора, содержащие обозначения, которые предназначены для индивидуализации указанных мероприятий; любые иные обозначения и объекты, разработанные организатором мероприятия для официального использования на указанных мероприятиях и принадлежащие ему

Примерные задания для решения на практических занятиях

Задание 1.

Тема: «Спортивные правонарушения»

Цель практической работы: проверить и скорректировать уровень знаний о правонарушении и юридической ответственности; формирование самостоятельного мышления студентов в процессе учебной деятельности.

Нормативно-правовая основа:

1. Уголовный кодекс Российской Федерации.
2. Гражданский кодекс Российской Федерации (части 1 и 3).
3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
4. Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Структура занятия:

1. Инструктаж по выполнению практической работы.
2. Проверка знаний:
 - 2.1. Что, называем спортивным правонарушением?
 - 2.2. Что, является элементами правонарушения?
 - 2.3. Виды правонарушений?
3. Информация для ознакомления

4. Ход выполнения заданий:

4.1. Решить тест

1. *Состав правонарушения состоит из:*

- А) объекта правонарушения;
- Б) субъекта правонарушения;
- В) субъективной стороны правонарушения;
- Г) объективной стороны правонарушения;
- Д) все ответы верны.

2. *В состав административного правонарушения включаются:*

- А) субъективная сторона;
- Б) субъект объект;
- В) объективная сторона;
- Г) все ответы верны.

3. *К юридическим признакам административного правонарушения относятся:*

- А) виновность;
- Б) наказуемость;
- В) противоправность;
- Г) общественная опасность;
- Д) нет верного ответа.

4. *Преступлением по российскому законодательству признается:*

- А) общественно опасное деяние, запрещенное как Уголовным кодексом РФ, так и Кодексом об административных правонарушениях РФ под угрозой наказания;
- Б) виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное как Уголовным кодексом РФ, так и Кодексом об административных правонарушениях РФ под угрозой наказания;
- В) общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом РФ под угрозой наказания;
- Г) виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом РФ под угрозой наказания.

5. *Кто может быть субъектом правонарушения по российскому законодательству:*

- А) физическое лицо;
- Б) юридическое лицо;
- В) физическое и юридическое лицо;
- Г) животное, вещь.

6. *Что представляет собой объективно противоправное деяние:*

- А) социально вредное поведение, совершенное без вины;
- Б) поведение, не наносящее вреда, но осуществляемое с нарушением правовых

велений;

В) социально вредное поведение, нарушающее требование юридических норм.

7. *Являются ли правонарушениями следующие поступки студентов:*

А) невыполнение учебных заданий преподавателя;

Б) пропуск семинарских занятий без уважительных причин;

В) неудовлетворительный ответ на экзамене.

8. *Подберите понятие к данному определению: «Возникающее в связи с правонарушением особое правоотношение между государством в лице его специальных органов и правонарушителем, на которого возлагается обязанность претерпевать предусмотренные законом дополнительные лишения и неблагоприятные последствия за совершенное правонарушение».*

А) моральная ответственность;

Б) политическая ответственность;

В) юридическая ответственность.

9. *Винное противоправное деяние дееспособного лица, которое наносит вред обществу это:*

А) правонарушение;

Б) правоотношение;

В) правовое действие;

Г) проступок.

10. *По предмету регулирования правоотношения делятся на:*

А) материальные и процессуальные;

Б) относительные и абсолютные;

В) управленческие и договорные;

Г) вещные и обязательственные.

11. *По продолжительности правоотношения делятся на:*

А) длящиеся и одномоментные;

Б) активные и пассивные;

В) индивидуальные и групповые;

Г) нет верного ответа.

4.2. Решение ситуаций

4.2.1 Спортсмен Гирькин во время тренировки употребил слабый алкогольный напиток крепостью 30, по ходатайству тренера Гирькин был уволен спортивной организацией за нарушение спортивного режима. При этом Гирькин во время тренировки категорически отказывался носить спортивную форму с логотипом «Веселый день», выданную спортивной организацией. Оцените действия сторон.

4.2.2. Во, время боя, боксер Нечестнов ударил боксера Справедливого ногой в пах, что категорически запрещено правилами соревнований. Какие правовые последствия последуют для указанных лиц?

4.2.3. Судья Хитров получил взятку от футбольного клуба «Тяжелый мяч». В результате нечестного судейства команда соперников проиграла со счетом 0:3. О данном факте стало известно в спортивной Федерации. Какие правовые последствия возможны для судьи, футбольных команд и футбольных клубов?

5. Проверка результатов работы.

6. Закрепление изученного материала.

6.1. Правонарушение это... ?

6.2. Что входит в состав правонарушения?

7. Подведение итогов практического занятия.

8. Выставление оценок.

9. Задание для самоконтроля.

9.1. Проанализируйте описание состава административного правонарушения, изложенного в ч. 1. ст. 12.24. КоАП РФ и охарактеризуйте элементы состава данного правонарушения по предложенной форме:

- Объект правонарушения;
- Субъект правонарушения;
- Форма вины;
- Признаки объективной стороны.
- Вид состава правонарушения по конструкции объективной стороны.

9.2. Проанализируйте описание состава административного правонарушения, изложенного в ч. 2. ст. 20.1. КоАП РФ и охарактеризуйте элементы состава данного правонарушения по предложенной форме:

- Объект правонарушения;
- Субъект правонарушения;
- Форма вины;
- Признаки объективной стороны.
- Вид состава правонарушения по конструкции объективной стороны.

Примерные вопросы для обсуждения по темам на практических занятиях

На практических занятиях обучающийся может подготовить доклад для обсуждения в группе на практических занятиях по следующей тематике.

Тема 1. Правовое регулирование профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Рассматриваемые вопросы:

- физическая культура и спорт в сфере правового регулирования;
- понятие правового регулирования;
- правовое пространство.

Тема 2. Понятие права, норма права.

Рассматриваемые вопросы:

- определение права;
- признаки права;
- характеристика нормы права;
- диспозиция нормы права;
- виды норм права.

Тема 3. Источники права.

Рассматриваемые вопросы:

- характеристика источника права;
- виды источников права;
- нормативно-правовой акт как источник права;
- правовой обычай как источник права;
- правовая доктрина как источник права;
- правовой обычай как источник права;

- характеристика принципов права.

Тема 4. Источники правового регулирования в сфере физической культуры и спорта.

Рассматриваемые вопросы:

- понятие источника права;
- система российского законодательства;
- Характеристика федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативно-правовые акты, регулирующие сферу физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Тема 5. Система права - отрасли права.

Рассматриваемые вопросы:

- понятие системы права;
- определение «отрасль права»;
- предмет правового регулирования;
- метод правового регулирования;
- публичное и частное право;
- международное и национальное право;
- материальное и процессуальное право.

Тема 6. Спортивное право в системе права России.

Рассматриваемые вопросы:

- определение термина «Спортивное право»;
- предмет и метод правового регулирования спортивного права;
- система спортивного права;
- соотношение спортивного права с другими отраслями права.

Тема 7. Спортивное правоотношение: понятие, элементы, содержание.

Рассматриваемые вопросы:

- характеристика правоотношения;
- структура правоотношения;
- участники правоотношения;
- субъективные права;
- предмет правоотношения;
- основания возникновения правоотношений.
- правонарушение - общая характеристика;
- состав правонарушения;
- субъект правонарушения;
- виды правонарушений;
- юридическая ответственность;
- принципы юридической ответственности;
- меры пресечения;
- виды юридической ответственности.

Тема 8. Государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта.

Рассматриваемые вопросы:

- принципы государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта;
- полномочия федеральных органов исполнительной власти в сфере физиче-

ской культуры и спорта;

- полномочия Министерства спорта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;
- полномочия органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;
- полномочия Департамента спорта и туризма города Москвы в сфере физической культуры и спорта.

Тема 9. Международно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта.

Рассматриваемые вопросы:

- международные акты, регулирующие сферу физической культуры и спорта;
- Функции международных организаций по регулированию спортивной деятельности;
- Функции Международного Олимпийского Комитета.

Тема 10. Субъекты спортивного права.

Рассматриваемые вопросы:

- права и обязанности спортсменов;
- трудовые правоотношения в сфере физической культуры и профессионального спорта.
- права и обязанности организаторов спортивных соревнований;
- права и обязанности зрителей (болельщиков).

Тема 11. Правовое положение тренера.

Рассматриваемые вопросы:

- законодательное определение термина «тренер»;
- права тренера;
- обязанности тренера;
- ответственность тренера;
- функции, которые должен осуществлять тренер при осуществлении тренировочных мероприятий;
- взаимодействие тренера с другими участниками спортивных отношений.

Тема 12. Правовое положение спортсмена.

Рассматриваемые вопросы:

- правовой статус спортсмена;
- правовой статус тренера;
- виды спортивной деятельности;
- спортивные достижения;
- антидопинговая политика в спорте.

Тема 13. Предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Рассматриваемые вопросы:

- понятие предпринимательской деятельности;
- виды субъектов предпринимательских отношений;
- виды предпринимательской деятельности;
- предпринимательская деятельность в сфере физической культуры;
- предпринимательская деятельность в сфере спорта.

Тема 14. Спортивная индустрия.

Рассматриваемые вопросы:

- определение термина «Спортивная индустрия»;
- порядок формирования спортивного продукта;
- порядок продвижения спортивного продукта;
- порядок реализации спортивного продукта.

Тема 15. Особенности регулирования трудовой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Рассматриваемые вопросы:

- понятие трудовых отношений;
- права и обязанности работника;
- права и обязанности работодателя;
- особенности регулирования труда спортсменов.

Тема 16. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта.

Рассматриваемые вопросы:

- характеристика «Профессионального стандарта»;
- структура профессионального стандарта;
- характеристика профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта.

Тема 17. Профессиональные стандарты «Тренер-преподаватель» и «Специалист по фитнесу».

Рассматриваемые вопросы:

- Сравнение требований профессионального стандарта и требований единых квалификационных справочников к тренеру;
- Характеристика обобщенных трудовых функций тренера и специалиста по фитнесу;
- Характеристика трудовых действий тренера, специалиста по фитнесу;
- Требования квалификации тренера, специалиста по фитнесу.
- Характеристика понятия «квалификация»;
- Перечислите необходимые знания и умения тренера, специалиста по фитнесу.

Тема 18. Правонарушения и ответственность в спорте.

Рассматриваемые вопросы:

- понятие и виды юридической ответственности;
- административно-правовая ответственность в спортивной деятельности;
- уголовно-правовая ответственность в спортивной деятельности;
- порядок рассмотрения споров, возникающих в спортивной деятельности.

Тематика контрольных работ:

1. Характеристика правового регулирования деятельности в области физической культуры и спорта.
2. Правовая основа, осуществления деятельности в области физической культуры.
3. Физическое воспитание, как элемент воспитания подрастающего поколения.
4. Правовая основа, осуществления деятельности в профессиональном спорте.
5. Характеристика терминов федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

6. Принципы государственной политики в сфере физической культуры и спорта.
7. Государственное управление в сфере физической культуры и спорта.
8. Компетенция Министерства спорта Российской Федерации.
9. Полномочия Национального олимпийского комитета Российской Федерации.
10. Предмет и метод спортивного права.
11. Источники правового регулирования правоотношений в области физической культуры и спорта.
12. Законодательное регулирование в сфере физической культуры и спорта.
13. Судебная практика как источник правового регулирования в сфере физической культуры и спорта.
14. Обычай делового оборота в сфере предпринимательской деятельности в области физической культуры и спорта.
15. Правовая доктрина как источник правового регулирования в сфере физической культуры и спорта.
16. Административный регламент как источник правового регулирования в сфере физической культуры и спорта.
17. Международно-правовое регулирование в области спорта.
18. Правовая основа деятельности Международного олимпийского комитета.
19. Особенности регулирования трудовых отношений в области спорта.
20. Гарантии соблюдения прав граждан в области физической культуры.
21. Правовой статус участников спортивных отношений.
22. Права и обязанности тренера, как участника спортивных отношений.
23. Профессиональные требования к тренеру.
24. Социальная и юридическая ответственность тренера.
25. Особенности правового регулирования трудовых отношений в сфере спорта.
26. Права и обязанности спортсмена.
27. Административные отношения в сфере спорта.
28. Налоговые отношения в сфере спорта.
29. Договорные отношения в сфере спорта.
30. Характеристика понятия «спортивная индустрия».
31. Характеристика термина «спортивный продукт».
32. Продвижение спортивного продукта.
33. Правовая основа безопасности, осуществления спортивной деятельности.
34. Антитеррористическая защищенность объектов спортивной индустрии.
35. Защита права интеллектуальной собственности в сфере спорта.
36. Права и обязанности зрителей.
37. Виды юридической ответственности в спорте.
38. Ответственность за противоправное поведение спортсменов.
39. Уголовная ответственность в области спорта.
40. Антидопинговое законодательство (международный и национальный уровни).

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Буянова М.О. Спортивное право. Общая теория: учебник для вузов / М.О. Буянова. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 154 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10052-5.

Дополнительная литература:

1. Алексеев С.В. Спортивное право: договорные отношения в спорте: учебное пособие для вузов / С.В. Алексеев, М.О. Буянова, А.В. Чеботарев ; под редакцией С.В. Алексеева. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 107 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12723-2.

2. Буянова М.О. Ответственность в спортивном праве: учебное пособие для вузов / М.О. Буянова. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 176 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14025-5.

3. Иглин А.В. Международное спортивное право и процесс: учебное пособие для вузов / А.В. Иглин. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 227 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12510-8.

Нормативно-правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01 июля 2020 г.)

2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. - 2007. - № 50. - Ст. 6242.

3. Постановление Правительства РФ от 19 июня 2012 г. № 607 «О Министерстве спорта Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. - 2012. - № 26. - Ст. 3525.

4. Постановление Правительства РФ от 16 декабря 2013 г. № 1156 «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований» // Собрание законодательства РФ. - 2013. - № 51. - Ст. 6866.

5. Приказ Минспорта России от 16 августа 2013 г. № 644 «Об утверждении формы аккредитационного удостоверения, предоставляющего право безвизового въезда в Российскую Федерацию и выезда из Российской Федерации иностранных граждан и лиц без гражданства в связи с проведением международных спортивных соревнований, и его описания» // Российская газета. - 2013. - № 196.

6. Приказ Министерства спорта РФ от 13 апреля 2017 г. N 346 "Об утверждении порядка прохождения специальной подготовки физическими лицами, желающими осуществлять деятельность в качестве контролеров-распорядителей".

7. Приказ Минкомсвязи России от 25 октября 2016 г. № 506 «Об утверждении Порядка выдачи персонифицированных карт зрителей» // Российская газета. - 2016. - № 275.

8. Закон Краснодарского края от 10.05.2011 N 2223-КЗ (ред. от 09.12.2019) "О

физической культуре и спорте в Краснодарском крае" (принят ЗС КК 20.04.2011)

9. Распоряжение главы администрации Краснодарского края «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года» № 147-р от 18.06. 2021 г.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Электронный ресурс <http://www.consultant.ru> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»/ правовые ресурсы; обзор изменений законодательства; актуализированная справочная информация.
2. Электронный ресурс <http://www.garant.ru> - Справочная правовая система «Гарант»/ правовые ресурсы; экспертные обзоры и оценка; правовой консалтинг
3. Электронный ресурс <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека: электронные версии статей журналов
4. Электронный ресурс <http://znanium.com> - Электронная библиотечная система.
5. Электронный ресурс «Юридическая Россия. Федеральный правовой портал», Режим доступа: <http://law.edu.ru/>
6. <http://www.government.ru/> - Сервер органов Государственной власти Российской Федерации.
7. <https://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
8. <http://www.systema.ru/> - Научно-технический центр правовой информации «Система».

1.2. Рабочая программа дисциплины «Физиология человека».

Целью освоения учебной дисциплины является углубление профессионально-теоретической подготовки в области физической культуры и спорта на основе усвоения принципов системного подхода к анализу процессов функционирования организма человека, а также привитие конкретных навыков и умений, позволяющих тренеру осуществлять контроль функционального состояния лиц разного возраста и пола единолично или совместно с врачами и другими специалистами.

Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины решаются следующие **задачи**:

- ознакомить обучающихся с механизмами функционирования каждого органа, взаимодействия органов и систем в организме, а также с внешней средой;
- научить использовать знания об основных закономерностях жизнедеятельности здорового организма во время проведения тренировок и занятий физической культурой в различных спортивных и образовательных учреждениях;
- осуществить методическую подготовку, дающую базовые навыки исследования организма и адекватной оценки его функционального состояния;
- создать основу знаний, которая позволит выпускнику объективно оценить здоровье человека, уровень адаптации организма к физическим нагрузкам, в том числе

спортивным;

- привить начальные навыки научно-исследовательской работы для использования физиологических знаний в практике.

В результате освоения дисциплины «Физиология человека» обучающиеся должны:

знать:

- основные принципы работы функциональных систем организма человека;
- закономерности и механизмы развития функциональных систем в возрастном и половом аспекте;
- механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте;
- методы оценки функционального состояния организма человека с учетом возраста и пола.

уметь:

- измерять основные физиологические параметры в различных состояниях организма;
- анализировать полученную информацию и делать выводы;
- использовать полученные знания в педагогической, тренерской, рекреационной и научно-исследовательской деятельности бакалавра по физической культуре.

владеть:

- техникой измерения основных функциональных показателей систем организма в зависимости от возраста и пола;
- навыками анализа результатов учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы в области физиологии человека.

Программа рассчитана на 32 часа и предусматривает 14 лекционных занятий, 14 практических, 4 часа отводится на самостоятельную работу). Форма промежуточной аттестации – зачет (2 часа).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
1.2.	Физиология человека	32	14	14	4	З
1.2.1	Введение в общую физиологию человека	4	2	2	-	
1.2.2	Физиология центральной нервной системы	4	2	2	-	

1.2.3	Физиология сердечно-сосудистой и дыхательной систем	6	2	2	2	
1.2.4	Физиология желез внутренней секреции	4	2	2	-	
1.2.5	Физиология пищеварения и выделения	4	2	2	-	
1.2.6	Физиология высшей нервной деятельности	4	2	2	-	
1.2.7	Физиология нервно-мышечного аппарата	6	2	2	2	
1.2.8	Зачет	2	-	2	-	
	ИТОГО	32	14	14	4	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1.2.1. Введение в общую физиологию человека.

Лекции: Предмет физиологии. Содержание физиологии и связь с другими науками. Основные этапы физиологии. Основные физиологические понятия. Обмен веществ – основа жизни. Гомеостаз. Организм и внешняя среда. Раздражимость и возбудимость. Клеточные мембраны и их функции. Пассивный и активный перенос веществ через клеточную мембрану. Мембранный потенциал покоя и действия, местный потенциал.

Практические занятия:

1. Методы физиологических исследований.
2. Основные этапы развития физиологии.
3. И.М. Сеченов - основоположник русской физиологии.
4. И.П. Павлов - как создатель развития русской и мировой физиологии.
5. Выдающиеся отечественные физиологи (Ф.В. Овсянников, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский, П. К. Анохин и др.).

Тема 1.2.2. Физиология центральной нервной системы.

Лекции: Функциональная организация ЦНС и виды ее влияний на функции организма. Нейрон – структурная и функциональная единица нервной системы. Характеристика функций и видов нейронов. Нейроглия. Физиология нервных волокон, механизм проведения возбуждения по нервному волокну. Механизм проведения возбуждения между клетками.

Практические занятия:

1. Строение синапса.
2. Особенности проведения возбуждения через синапсы.
3. Возбуждающие и тормозящие синапсы.
4. Рефлекторный принцип деятельности ЦНС (Р.Декарт, Л. Прохаска, И.М. Сеченов, И.П. Павлов).

5. Основные представления в процессе торможения.
6. Особенности распространения возбуждения в ЦНС.

Тема 1.2.3. Физиология сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Лекции: Функциональная характеристика и особенности сердечной мышцы. Физиологические свойства сердца. Автоматия и проводящая система сердца. Сократительная деятельность сердечной мышцы, фазы сердечного цикла. Механизмы регуляции работы сердца. Основные показатели сердечной деятельности в покое и их зависимость от мощности мышечной работы и положения тела. Биоэлектрические явления в сердечной мышце, электрокардиография.

Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Механизм вдоха и выдоха. Обмен газов в легких. Газовый состав вдыхаемого, выдыхаемого и альвеолярного воздуха. Диффузия газов. Функциональное мертвое пространство. Транспорт газов кровью. Физическое растворение и химическое связывание газов кровью. Кислородная емкость крови и факторы, ее определяющие. Коэффициент утилизации кислорода.

Легочные объемы и емкости. Легочная вентиляция в покое и при мышечной деятельности. Механизмы регуляции дыхания. Роль коры больших полушарий в регуляции дыхания.

Практические занятия:

1. Физиология сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
 2. «Спортивное сердце».
 3. Электрокардиограмма.
 4. Нервная и гуморальная регуляция деятельности сердца и тонуса сосудов.
- Возрастные и половые особенности сердечно-сосудистой системы.
5. Газообмен в легких, транспорт газов кровью. Кривые диссоциации.
 6. Возрастные особенности функции дыхания.

Тема 1.2.4. Физиология желез внутренней секреции.

Лекции: Функции желез внутренней секреции (ЖВС), особенности деятельности ЖВС при мышечной работе. Гормоны, их значение и биологические свойства.

Функции гормонов гипофиза, передней, средней и задней доли. Роль гормонов гипофиза в регуляции других желез внутренней секреции.

Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен. Регуляция активности щитовидной железы.

Паращитовидные железы, их значение. Регуляция гомеостаза кальция и паратгормоном и тиреокальцитонином.

Тимус, его гормоны и биологические функции.

Практические занятия:

1. Физиология желез внутренней секреции.
2. Железы внутренней секреции.
3. Гипоталамо-гипофизарная и симпато-адреналовая системы.
4. Стресс по Г.Селье.
5. Интраспинальный орган.
6. Тканевые гормоны.
7. Овариально-менструальный цикл, его фазы.

8. Возрастные и половые особенности функционирования эндокринной системы

Тема 1.2.5. Физиология пищеварения и выделения.

Лекции: Общая характеристика системы пищеварения. Сравнительная характеристика полостного и пристеночного пищеварения. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Роль поджелудочной железы и печени в процессах пищеварения. Механизмы всасывания продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.

Общая характеристика выделительных процессов. Основные функции почек. Механизмы мочеобразования. Состав мочи. Мочевыделение и мочеиспускание. Выделительная функция потовых желез. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

Практические занятия:

1. Физиология пищеварения и выделения.
2. Исследования И.П. Павлова в области пищеварения.
3. Нервная и гуморальная регуляция пищеварения
4. Нефрон - структурно-функциональная единица почки.
5. Теория выделения.
6. Возрастные особенности пищеварения и выделения.

Тема 1.2.6. Физиология высшей нервной деятельности.

Лекции: Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД), учение И.П. Павлова об условных рефлексах. Сравнительная характеристика условных и безусловных рефлексов. Классификация условных рефлексов. Динамический стереотип и механизмы его формирования.

Типы ВНД по И.П. Павлову, понятие о первой и второй сигнальных системах. Физиологические основы внимания, мышления и восприятия. Физиологические основы мотиваций и эмоций.

Практические занятия:

1. Механизм образования условных рефлексов.
2. Физиологические механизмы замыкания условных рефлексов.
3. Динамический стереотип.
4. Механизмы кратковременной и долговременной памяти.
5. Физиология эмоций. Их биологическая роль.
6. Возрастные особенности формирования ВНД

Тема 1.2.7. Физиология мышечной деятельности.

Лекции: Функциональная организация скелетных мышц. Физиологические и физико-химические свойства мышц. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Функциональная дифференцировка мышечных волокон. Режимы деятельности мышц и виды мышечных сокращений. Понятие о двигательной единице (ДЕ). Виды ДЕ. Влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость.

Практические занятия:

1. Физиология нервно-мышечного синапса.

2. Механизм передачи возбуждения.
3. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна.
4. Функциональная дифференцировка мышечных волокон.
5. Влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость.
6. Возрастные особенности формирования мышц и нервно-мышечного аппарата.

Самостоятельная работа

Заполнение рабочей тетради. Подготовка рефератов.

Темы рефератов

1. Возрастная физиология как наука, ее задачи, методология
2. Понятие об онтогенезе, его этапы
3. Понятие «рост» и «развитие». «Скачки роста»
4. Возрастная периодизация постнатального онтогенеза, ее относительность
5. Основные закономерности онтогенеза: гетерохронизм, непрерывность, дискретность, половые отличия
6. Понятие о сенситивных и критических периодах, их возрастные рамки в постнатальном онтогенезе, значение в развитии ребенка
7. Понятие о биологическом возрасте. Варианты соотношений между календарным и биологическим возрастом, возрастные периоды наибольшей вариативности
8. Феномен акселерации, виды, гипотезы, его объясняющие.
9. Основные физиологические понятия (функция, гомеостаз, обмен веществ)
10. Понятие раздражимости и возбудимости
11. Потенциал покоя и его природа
12. Потенциал действия и его природа
13. Основные регуляторные системы организма
14. Виды влияний нервной системы на организм
15. Общая характеристика и свойства сенсорных систем
16. Рецепторы, их значение и классификация
17. Физиология зрительной сенсорной системы
18. Острота и поле зрения
19. Физиология слуховой сенсорной систем
20. Характеристика вестибулярной сенсорной системы
21. Характеристика двигательной сенсорной системы
22. Виды проприорецепторов
23. Характеристика соматосенсорной системы
24. Характеристика и классификация условных рефлексов
25. Условия, необходимые для формирования условных рефлексов
26. Нейрофизиологические механизмы условного рефлекса
27. Речь, центры речи
28. Физиологические основы внимания
29. Физиологические основы мышления
30. Физиологические основы восприятия
31. Физиологические основы мотиваций и эмоций

32. Возрастные особенности развития зрительной, слуховой и вестибулярной сенсорных систем
33. Возрастные особенности развития мышечно-суставной и тактильной сенсорных систем
34. Возрастные особенности ВНД на ранних этапах онтогенеза (новорожденные, грудной возраст и раннее детство)
35. Характеристика функциональной системы по П.К.Анохину
36. Рефлекторное кольцевое регулирование и программное управление движениями
37. Роль различных отделов ЦНС в регуляции поз
38. Характеристика установочных рефлексов
39. Роль различных отделов ЦНС в регуляции локомоций

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к зачету:

1. Физиология как наука, основные этапы развития.
2. Методы исследования в физиологии. Основные физиологические понятия (функция, гомеостаз, обмен веществ, раздражимость и возбудимость)
3. Основные регуляторные системы организма
4. Возрастная физиология как наука, ее задачи, методы. Понятие об онтогенезе, его этапы. Возрастная периодизация постнатального онтогенеза
5. Понятие «рост» и «развитие». «Скачки роста». Основные закономерности онтогенеза
6. Понятие о сенситивных и критических периодах, их возрастные рамки в постнатальном онтогенезе, значение в развитии ребенка
7. Понятие о биологическом возрасте. Варианты соотношений между календарным и биологическим возрастом, возрастные периоды наибольшей вариативности
8. Виды влияний нервной системы на организм. Понятие о рефлексе. Принципы рефлекторной теории
9. Физиология нейрона, виды и функции
10. Классификация нервных волокон. Механизм, способы и законы проведения возбуждения по нервам
11. Физиология синапса: определение, строение, механизм передачи возбуждения между клетками
12. Понятие «нервный центр», принципы взаимодействия. Свойства нервных центров. Понятие «доминанта». Законы доминанты
13. Функции спинного мозга. Понятие о рефлекторной дуге и рефлекторном круге, виды рефлекторных дуг
14. Функции продолговатого мозга
15. Функции среднего мозга и мозжечка
16. Функции промежуточного мозга и ретикулярной формации
17. Функции подкорковых ядер и лимбической системы
18. Физиология вегетативной нервной системы
19. Функции коры больших полушарий

20. Возрастные особенности развития ЦНС
21. Характеристика, классификация условных рефлексов, условия, необходимые для формирования условных рефлексов
22. Первая и вторая сигнальные системы. Их физиологическое значение. Учение И.П.Павлова о типах ВНД
23. Речь, центры речи. Речевая регуляция движений
24. Физиологические основы внимания и мышления
25. Физиологические основы восприятия, мотиваций и эмоций
26. Возрастные особенности развития ВНД в онтогенезе
27. Физические и физиологические свойства мышц
28. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна
29. Характеристика двигательных единиц, функциональная дифференцировка двигательных единиц и мышечных волокон
30. Режимы деятельности мышц
31. Характеристика мышечной силы, динамометрия. Характеристика функциональной системы по П.К.Анохину
32. Рефлекторное кольцевое регулирование и программное управление движениями, роль различных отделов ЦНС в регуляции локомоций
33. Роль различных отделов ЦНС в регуляции позы
34. Основные этапы становления двигательной функции, характеристика формирования ходьбы и бега в раннем онтогенезе
35. Железы внутренней секреции, общая характеристика. Свойства гормонов
36. Роль гипоталамуса и гипофиза в регуляции вегетативных функций организма. Гормоны гипофиза
37. Гормональная функция эпифиза, щитовидной и паращитовидных желез
38. Гормональная функция вилочковой и поджелудочной желез
39. Гормональная функция надпочечников и половых желез. Характеристика симпато-адреналовой системы
40. Функции сердца и физиологические свойства сердечной мышцы
41. Возрастные особенности функционирования желез внутренней секреции
42. Нервная и гуморальная регуляция деятельности сердца
43. Характеристика сердечной производительности (ЧСС, СОК, МОК), изменение при мышечной деятельности. Характеристика электрокардиограммы (ЭКГ)
44. Показатели, характеризующие движение крови по сосудам
45. Гемодинамика. Функциональная характеристика сосудов
46. Артериальное давление, факторы, определяющие его величину
47. Тонус сосудов, нервная и гуморальная регуляция. Прессорные и депрессорные рефлексы
48. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы
49. Понятие о системе крови. Кровотворение. Состав, объем и функции крови.
50. Физико-химические и физиологические свойства крови, изменения при мышечной деятельности
51. Состав и функции плазмы. Количество и функции форменных элементов крови
52. Изменения крови при мышечной деятельности: миогенный лейкоцитоз и его фазы, эритроцитоз, тромбоцитоз

53. Дыхание, его значение для организма. Этапы дыхания. Механизмы вдоха и выдоха
54. Газообмен в легких и тканях
55. Параметры, характеризующие внешнее дыхание (ЧД, ДО, МОД, ЖЕЛ, МВЛ) в покое и при мышечной деятельности
56. Кислородная емкость крови и факторы, ее определяющие. Коэффициент утилизации кислорода
57. Механизмы регуляции дыхания. Роль коры больших полушарий в регуляции дыхания
58. Возрастные особенности функции дыхания
59. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Основные понятия обмена веществ.
- Методы измерения
60. Белки, жиры и углеводы, их функциональное значение для организма человека. Обмен воды и минеральных веществ. Изменения при мышечной работе
61. Понятие об основном, рабочем и суточном обмене
62. Основы терморегуляции в организме человека. Температурное «ядро» и температурная «оболочка»
63. Общая характеристика системы пищеварения. Основные функции желудочно-кишечного тракта
64. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта
65. Механизмы всасывания продуктов переваривания пищи
66. Регуляция пищеварения. Влияние мышечной деятельности на пищеварение
67. Общая характеристика выделительных процессов. Основные функции почек
68. Механизмы мочеобразования. Состав мочи
69. Выделительная функция потовых желез. Влияние мышечной деятельности на функции выделения
70. Возрастные особенности пищеварения и выделения

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С. Физиология человека [Текст]: учебно-методическое пособие / автор-составитель О.С. Филимонова – Краснодар: ЦДО «ЭКСПЕРТ», 2020. – 42 с.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб. для вузов ФК. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Сов.спорт, 2008.- 620с.

Интернет – ресурсы

- http://www.cerebral-asymmetry.narod.ru/Rukovod_book.htm
- <http://www.psychology.i-bunin.net/view/11507/27>
- <http://www.twirpx.com/file/25481/>
- <http://www.twirpx.com/files/biology/anatomy/>
- <http://www.twirpx.com/files/biology/physiology/>

1.3. Рабочая программа дисциплины «Анатомия человека».

Целью освоения учебной дисциплины «Анатомия человека» является естественно научной основой формирования практических навыков обучающихся.

Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины «Анатомия человека» решаются следующие **задачи**:

- обучить обучающихся знаниям закономерностей взаимоотношений функции и строения элементов опорно-двигательного аппарата как основного движителя тела;
- научить обучающихся использовать полученные знания при анализе движений и положений тела при выполнении двигательных актов;
- дать знания о строении систем управления и обеспечения жизнедеятельности человека (нервной системы, сосудистой системы, пищеварения, дыхания, выделения) с тем, чтобы студенты понимали соподчиненность и функциональную согласованность этих структур.
- прививать обучающимся практические навыки по антропометрии, а также научить их использовать морфологические данные для целей отбора, спортивной ориентации.

В результате освоения дисциплины «Анатомия человека» обучающиеся должны: **знать:**

- закономерности строения, развития и функционирования отдельных систем и органов человеческого тела;
- опорно-двигательного аппарата;
- внутренних органов;
- сердечно-сосудистой системы;
- центральной и периферической нервных систем

уметь:

- определить опознавательные точки сочленяющихся костей, суставные щели, объём возможных движений и группы мышц, выполняющих эти движения;
- определять особенности строения отдельных суставов и функционирования мышечных групп на живом человеке;
- применять законы физики и механики при анализе движений человеческого тела;
- использовать знания по анатомии человека, при анализе движений в различных видах спорта (базовых);
- находить места пульсации наиболее крупных кровеносных сосудов и определять частоту сердечных сокращений;
- на таблицах выявить различие в строениях рефлекторной дуги соматической и вегетативной нервной системы;
- распознать на муляжах и схемах производные отдельных мозговых пузырей.

владеть:

- умением все данные, полученные при изучении анатомии использовать для анализа спортивных движений и их влияния на организм человека.

Программа рассчитана на 44 часа и предусматривает 18 лекционных занятий, 20 практических, 6 часов отводится на самостоятельную работу).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
1.3.	Анатомия человека	44	18	20	6	Э
1.3.1	Общие данные о структуре тела человека. Функциональная анатомия ОДА	4	2	2	-	
1.3.2	Строение скелета головы и туловища	4	2	2	-	
1.3.3	Строение скелета верхних и нижних конечностей	6	2	2	2	
1.3.4	Анатомия мышечной системы	4	2	2	-	
1.3.5	Мышцы головы, шеи и туловища	4	2	2	-	
1.3.6	Мышцы верхних и нижних конечностей	6	2	2	2	
1.3.7	Сердечно-сосудистая система и дыхательная система	4	2	2	-	
1.3.8	Пищеварительная система	4	2	2	-	
1.3.9	Нервная система и органы чувств	6	2	2	2	
	Экзамен	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1.3.1. Общие данные о структуре тела человека. Функциональная анатомия ОДА.

Лекции: Анатомия как наука и предмет. Методы анатомического исследования. История анатомии, ее основоположники. Развитие организма. Структурные элементы человеческого организма: клетка, ткани. Понятие об органах, системах, аппаратах.

Практические занятия:

1. Общие данные о структуре тела человека.
2. Функциональная анатомия ОДА
3. Понятие об органах, системах и аппаратах.
4. Клетка, ее классификация.
5. Отделы черепа, мозговой, лицевой.
6. Кости их образующие, особенности строения.

Тема 1.3.2. Строение скелета туловища и головы

Лекции: Скелет туловища. Позвоночный столб, отделы, состав. Строение позвонка. Соединения позвонков. Изгибы позвоночного столба, движения. Грудная клетка, состав. Строение грудины, ребер. Соединения ребер с позвонками, с грудной. Форма грудной клетки.

Отделы черепа: мозговой лицевой. Кости их образующие, особенности строения соединения костей черепа: швы, височнонижечелюстной сустав. Топографические образования черепа: глазница, полость носа; ямки: височная, подвисочная, крылонебная. Контрфорсы черепа; возрастные особенности черепа, мимические мышцы.

Практические занятия:

1. Костная ткань. Классификация. Особенности строения. Функции.
2. Кость как орган. Химический состав. Строение. Влияние мышечной деятельности на ее формирование.
3. Особенности строения трубчатых костей. Остеонное строение компактного вещества.
4. Позвоночный столб. Отделы. Общий план строения позвонка.
5. Функциональная анатомия шейных позвонков.
6. Строение черепа.

Тема 1.3.3. Строение скелета верхних и нижних конечностей.

Лекции: Верхняя конечность, ее отделы: пояс верхней конечности, свободная верхняя конечность. Кости пояса, их соединения верхней конечности. Свободная верхняя конечность: отделы, кости их соединения. Скелет нижней конечности. Отделы: тазовый пояс, свободная нижняя конечность- ее отделы: бедро, голень стопа. Соединения костей пояса нижней конечности. Таз как целое. Особенности строения соединения костей; стопа в целом.

Практические занятия:

1. Строение скелета верхних конечностей.
2. Верхняя конечность ее отделы.
3. Строение суставов верхней конечности.
4. Кости пояса верхней конечности и их соединения.
5. Строение кисти.
6. Нижняя конечность, ее отделы.
7. Строение суставов нижней конечности.
8. Кости тазового пояса их соединения.
9. Строение стопы.

Тема 1.3.4. Анатомия мышечной системы.

Лекции: Скелетная мышца, как орган. Структурно-функциональная единица мышечной ткани- мышечное волокно. Механизм сокращения мышечного волокна. Части и форма мышц. Вспомогательный аппарат мышцы. Фасции, сухожилия, синовиальные сумки, кровообращение иннервация мышц.

Практические занятия:

1. Анатомия мышечной системы: элементы строения.
2. Виды мышечных волокон.
3. Гипертрофия: разновидности, возрастные особенности.
4. Разновидности, состав и функции фасций.
5. Сухожилия.
6. Иннервация мышц.
7. Режимы работы мышц.
8. Возрастные особенности.

Тема 1.3.5. Мышцы головы, шеи и туловища.

Лекции: Мимические, жевательные мышцы. Поверхностные и глубокие мышцы шеи. Мышцы груди. Мышцы живота. Мышцы спины.

Практические занятия:

1. Разновидности мимических мышц.
2. Классификация жевательных мышц.
3. Поверхностные мышцы шеи.
4. Глубокие мышцы шеи.

Тема 1.3.6. Мышцы верхних и нижних конечностей.

Лекции: Мышцы верхней конечности: мышцы пояса верхней конечности.

Мышцы нижней конечности: мышцы пояса нижней конечности, мышцы свободной нижней конечности, обеспечивающие движения в соответствующих суставах.

Практические занятия:

1. Двуглавая, плечевая, клювовидно-плечевая мышцы.
2. Трехглавая, локтевая мышцы.
3. Дельтовидная, надостная, подостная, большая, малая круглая, подлопаточная.
4. Плечелучевая, мышца-супинатор, круглый, квадратный пронатор.
5. Четырехглавая мышца бедра.
6. Двуглавая, полусухожильная, полуперепончатая мышцы бедра.
7. Трехглавая мышца голени.

Тема 1.3.7. Сердечно-сосудистая система.

Лекции: Функции сосудистой системы, центральный орган кровообращения - сердце. Периферическая часть сосудистой системы - артерия, вены, капилляры. Большой и малый круги кровообращения. Микроциркуляторные систем, строение, принципы функционирования при движении и в покое.

Практические занятия:

1. Кровеносные сосуды (артерии, вены, капилляры). Их общая характеристика.
2. Морфологические особенности микроциркуляторных систем.

3. Форма и топография сердца, проекция на переднюю стенку грудной клетки, масса, размеры, поверхности, борозды и границы сердца.
4. Строение стенки сердца.
5. Строение камер сердца. Сосуды, входящие и выходящие из сердца.
6. Сердечные клапаны, их строение и функциональное значение. Принцип деятельности.
7. Проводящая система сердца.
8. Функциональная анатомия венечного круга кровообращения.
9. Большой и малый круги кровообращения.

Тема 1.3.8. Дыхательная система.

Лекции: Органы дыхания. Воздухоносные пути: полость носа, глотка, гортань, трахея и бронхи. Респираторный аппарат- легкие: поверхности, доли, легочные доли. Структурно-функциональная единица легких - ацинус. Серозная оболочка- плевра. Строение: листки плевры: висцеральный, парентеральный, полость плевры. Реберно-диафрагмальный синус

Практические занятия:

1. Гортань. Топография, строение, функции.
2. Трахея, бронхи. Топография, строение, функции.
3. Легкие. Топография, строение, функции.
4. Структурно-функциональная единица легких – ацинус.
5. Плевра: полость, запасные пространства.

Тема 1.3.9. Пищеварительная система.

Лекции: Пищеварительный канал. Строение стенки- оболочки: слизистая, мышечная, адвентициальная. Отделы: Полость рта, глотка, пищевод, желудок, Тонкая кишка (двенадцатиперстная, тощая, подвздошная), толстая кишка (слепая, ободочная, прямая). Особенности структуры в связи с функциональным предназначением. Печень, строение, функции и особенности печеночного кровообращения. Желчный пузырь. Поджелудочная железа.

Практические занятия:

1. Пищеварительный канал.
2. Строение стенки - оболочки:
3. Отделы тонкой и толстой кишки. Особенности их строения.
4. Особенности структуры в связи функциональным предназначением.
5. Печень, строение, функции и особенности печеночного кровообращения.
6. Желчный пузырь. Общий желчный проток.
7. Поджелудочная железа, местоположения, отделы, внешняя секреция.
8. Слюнные железы. Топография, строение и функции.

Тема 1.3.10 Нервная система и органы чувств.

Лекции: Нервная ткань. Нейрон. Строение, классификация. Рефлекторная дуга. Спинальный мозг, топография, строение. Сегмент, спинномозговые нервы, ветви, формирование сплетений: шейное сплетение, плечевое, поясничное. Их образования, ветви.

Практические занятия:

1. Основные морфологические элементы нервной системы.

2. Строение нейрона. Классификация нейронов.
 3. Топография, форма и строение спинного мозга.
 4. Строение спинного мозга на поперечном разрезе.
 5. Строение рефлекторной дуги соматического типа.
 6. Понятие о нервном сегменте. Формирование спинного мозга.
 7. Оболочки спинного мозга, их расположение и межоболочечные пространства.
 8. Мозговые пузыри и их производные.
 9. Функциональная анатомия продолговатого мозга. IV мозговой желудочек.
 10. Задний мозг. Строение мозжечка, его связь с другими отделами мозга.
 11. Задний мозг, его отделы. Варолиев мост, положение, строение, функции.
- Ядра мозга.
12. Ромбовидная ямка, топография ядер головных нервов.
 13. Функциональная анатомия среднего мозга.
 14. Функциональная анатомия промежуточного мозга. Его отделы. Таламус, гипоталамус, эпиталамус, метаталамус. Положение, строение и функции.
 15. Конечный мозг. Борозды, доли, извилины полушарий головного мозга.
 16. Белое и серое вещество полушарий головного мозга. Базальные ядра.
 17. Кора полушарий головного мозга и ее строение.

Самостоятельная работа обучающихся

Проработка учебного материала по текстам лекций. Заполнение рабочей тетради по темам. Подготовка рефератов.

Темы рефератов

1. Ткани. Общая характеристика, классификация.
2. Эпителиальные ткани, особенности строения, функции.
3. Классификация эпителиальных тканей.
4. Опорно-трофические ткани. Классификация. Особенности строения, функции.
5. Костная ткань. Классификация. Особенности строения. Функции.
6. Функциональная анатомия скелета свободной верхней конечности. Плечевая кость.
7. Кости предплечья, локтевая, лучевая. Функциональная анатомия.
8. Функциональная анатомия костей пояса нижней конечности.
9. Таз как целое образование. Большой и малый таз.
10. Возрастные и половые особенности таза.
11. Функциональная анатомия скелета свободной нижней конечности. Бедренная кость.
12. Кости голени: большеберцовая, малоберцовая. Особенности строения.
12. Функциональная анатомия скелета стопы. Отделы. Строение костей.
13. Стопа как опорный и рессорный аппарат. Своды стопы.
14. Сравнительная характеристика скелета верхней и нижней конечности.
15. Возрастные изменения скелета верхней и нижней конечности.
16. Кости мозгового черепа

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к экзамену:

1. Ткани. Общая характеристика, классификация.
2. Эпителиальные ткани, особенности строения, функции.
3. Классификация эпителиальных тканей.
4. Опорно-трофические ткани. Классификация. Особенности строения, функции.
5. Костная ткань. Классификация. Особенности строения. Функции.
6. Кость как орган. Химический состав. Строение. Влияние мышечной деятельности на ее формирование.
7. Особенности строения трубчатых костей. Остеонное строение компактного вещества.
8. Позвоночный столб. Отделы. Общий план строения позвонка.
9. Функциональная анатомия шейных позвонков.
10. Функциональная анатомия грудных позвонков.
11. Функциональная анатомия поясничных позвонков.
12. Строение крестца и копчика.
13. Строение грудины и ребер. Классификация ребер.
14. Функциональная анатомия костей пояса верхней конечности (ключица, лопатка).
15. Функциональная анатомия скелета свободной верхней конечности. Плечевая кость.
16. Кости предплечья, локтевая, лучевая. Функциональная анатомия.
17. Скелет кисти. Отделы. Особенности строения костей.
18. Функциональная анатомия костей пояса нижней конечности.
19. Таз как целое образование. Большой и малый таз.
20. Возрастные и половые особенности таза.
21. Функциональная анатомия скелета свободной нижней конечности. Бедренная кость.
22. Кости голени: большеберцовая, малоберцовая. Особенности строения.
23. Функциональная анатомия скелета стопы. Отделы. Строение костей.
24. Стопа как опорный и рессорный аппарат. Своды стопы.
25. Сравнительная характеристика скелета верхней и нижней конечности.
26. Возрастные изменения скелета верхней и нижней конечности.
27. Кости мозгового черепа.
28. Кости лицевого черепа. Контрфорсы, их функциональное значение.
29. Носовая полость, ее стенки, отверстия, носовые ходы.
30. Череп как целое.
31. Типы соединения костей.
32. Непрерывные соединения костей.
33. Общие принципы строения суставов, их классификация.
34. Суставные поверхности как отрезки геометрических тел вращения.
35. Оси вращения, плоскости движения, виды движений в суставах.
36. Вспомогательный аппарат суставов.
37. Функциональная анатомия височно-нижнечелюстного сустава.

38. Позвоночник в целом (отделы, подвижность в различных отделах, изгибы, позвоночный канал).
39. Связочный аппарат позвоночника и межпозвоночные диски.
40. Возрастные особенности позвоночника.
41. Функциональная анатомия атланта-затылочного сустава.
42. Функциональная анатомия атланта-осевого сустава.
43. Соединение ребер с грудиной и позвонками. Движения ребер.
44. Грудная клетка в целом. Форма, размеры, подгрудинный угол.
45. Функциональная анатомия грудино-ключичного сустава.
46. Функциональная анатомия акромиально-ключичного сустава.
47. Функциональная анатомия плечевого сустава.
48. Функциональная анатомия локтевого сустава.
49. Функциональная анатомия лучезапястного сустава.
50. Функциональная анатомия суставов кисти.
51. Функциональная анатомия крестцово-подвздошного сустава.
52. Соединение костей в пределах таза.
53. Таз как целое. Большой и малый таз. Возрастные и половые особенности таза.
54. Функциональная анатомия тазобедренного сустава.
55. Функциональная анатомия коленного сустава.
56. Функциональная анатомия голеностопного сустава.
57. Функциональная анатомия суставов стопы.
58. Соединения костей черепа, возрастные особенности черепа.
59. Строение поперечно-полосатой мышечной ткани.
60. Ультра структура мышечного волокна. Саркомер. Теория мышечного сокращения.
61. Мышца как орган. Форма и строение мышц.
62. Сила мышц. Анатомический и физиологический поперечник.
63. Вспомогательный аппарат мышц: сухожилия, апоневрозы, фасции, сесамовидные кости, фиброзные и синовиальные влагалища.
64. Мышцы, участвующие в движениях пояса верхней конечности вверх, вниз.
65. Мышцы, участвующие в движениях пояса верхней конечности вперед, назад.
66. Функциональная анатомия мышц сгибателей плеча.
67. Функциональная анатомия мышц разгибателей плеча.
68. Функциональная анатомия мышц, пронирующих и супинирующих плечо.
69. Функциональная анатомия мышц, отводящих и приводящих плечо.
70. Функциональная анатомия мышц локтевого сустава.
71. Функциональная анатомия мышц сгибателей кисти и пальцев.
72. Функциональная анатомия мышц разгибателей кисти и пальцев.
73. Мышцы, приводящие и отводящие кисть.
74. Функциональная анатомия мышц сгибателей бедра.
75. Функциональная анатомия мышц разгибателей бедра.
76. Функциональная анатомия мышц, приводящих бедро.
77. Функциональная анатомия мышц, отводящих бедро.
78. Функциональная анатомия мышц, супинирующих бедро.
79. Функциональная анатомия мышц, пронирующих бедро.

80. Функциональная анатомия мышц, производящих сгибание и разгибание голени.
81. Функциональная анатомия мышц, супинирующих и пронирующих голень.
82. Мышцы сгибатели и разгибатели стопы и пальцев.
83. Функциональная анатомия мышц, отводящих и приводящих стопу.
84. Функциональная анатомия мышц, пронирующих и супинирующих стопу.
85. Функциональная анатомия мышц сгибателей позвоночного столба.
86. Функциональная анатомия мышц разгибателей позвоночного столба.
87. Функциональная анатомия мышц, наклоняющих позвоночник в сторону.
88. Функциональная анатомия мышц, участвующих в скручивании позвоночника.
89. Функциональная анатомия мышц вдоха.
90. Функциональная анатомия мышц выдоха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С. Анатомия человека [Текст]: учебно-методическое пособие / автор-составитель О.С. Филимонова – Краснодар: ЦДО «ЭКСПЕРТ», 2020. – 83 с.

Интернет-ресурсы

<http://www.anatomy.tj/>
<http://anatomy-atlas.ru/>
<http://anatomy-portal.info/map.html>

1.4. Рабочая программа дисциплины «Педагогика».

Целью освоения учебной дисциплины «Педагогика» является формирование:

- базовых теоретических знаний в области педагогики как субъекта сознательной деятельности;
- педагогического мышления в сфере отношений «человек – человек» и «человек – общество»;
- системы научно-педагогических знаний о педагогическом и воспитательном процессах, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности;
- социально-личностных и профессионально важных компетенций толерантности, социального взаимодействия и коммуникативного общения.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения учебной дисциплины «Педагогика» решаются следующие **задачи:**

- овладение системой научно-педагогических знаний об учебном процессе, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- опираться на законы развития личности и их сообществ, устанавливаемые различными науками, создавая знания о законах развития человека с точки зрения его

воспитания и обучения;

- формирование научного мировоззрения профессионально-педагогической направленности, содействие развитию педагогического мышления;
- привитие опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины «Педагогика» обучающиеся должны:

знать:

- роль педагогической науки в социально-экономической жизни общества;
- педагогические условия формирования личности и её социализация;
- современные концепции образования, обучения и воспитания;
- историю развития педагогики;
- основные педагогические закономерности целостного педагогического процесса;
- сущность и методiku педагогической диагностики и прогнозирования;
- педагогические основы организации и реализации учебно-воспитательного процесса;
- механизмы управления процессом обучения;
- формы, методы, средства обучения и воспитания;
- особенности детского коллектива;
- социально-педагогические функции педагогической деятельности;
- методы научных педагогических исследований.

уметь:

- использовать теоретические знания в практике обучения и воспитания;
- строить модели для описания и прогнозирования различных педагогических явлений;
- решать педагогические задачи, проявлять творчество;
- проводить педагогическое диагностирование;
- определять и решать образовательно-воспитательные задачи;
- находить варианты повышения эффективности и качества учебного процесса;
- использовать методы, средства, формы обучения и воспитания;
- управлять учебным процессом;
- использовать педагогическую технику.

владеть:

- современными технологиями поиска, обработки и представления информации в области профессионального образования;
- навыками педагогической диагностики и прогнозирования;
- способами управления и контроля процессов исследования в обучении.

Программа рассчитана на 26 часов и предусматривает 10 лекционных занятий, 12 практических, 4 часа отводится на самостоятельную работу). Форма промежуточной аттестации – зачет (2 часа).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
1.4.	Педагогика	26	10	12	4	3
1.4.1	Педагогика как наука о воспитании, обучении и образовании. Образование как общественное явление и педагогический процесс.	4	2	2	-	
1.4.2	Методы и формы обучения как средства активизации познавательной деятельности. Педагогическое мастерство.	6	2	2	2	
1.4.3	Воспитание как педагогическое явление. Методы, сред-	4	2	2	-	
1.4.4	Коллектив как объект и субъект воспитания	6	2	2	2	
1.4.5	Сущность и основные принципы управления образова-	4	2	2	-	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1.4.1. Педагогика как наука о воспитании, обучении и образовании.

Лекции: Образование как общественное явление и педагогический процесс. Общественно-исторический характер педагогики как науки. Воспитание как целенаправленный, организационный процесс формирования личности. Основные направления воспитания. История развития педагогики как науки за рубежом и в России. Предмет и задачи педагогики. Основные категории педагогики – обучение, воспитание, образование и развитие личности. Дифференциация и интеграция. Отрасли педагогики. Методы получения фактов в педагогики. Образование как система и процесс. Сущность содержания образования и его исторический характер. Факторы, детерминирующие содержание образования. Основные функции и компоненты структуры педагогического процесса. Модели образования. Структура системы образования в Российской Федерации. Устав образовательного учреждения. Принципы государственной политики в области образования РФ.

Практические занятия:

1. Педагогика – как наука о воспитании. Основные этапы развития педагогической науки.

2. Развитие педагогики как науки в период античности, феодального строя, капитализма.
3. Развитие советской педагогики как науки.
4. Развитие российской педагогики как науки.
5. Задачи педагогики в современных условиях.
6. Методы научно-педагогического исследования в педагогике.
7. Связь педагогики с другими науками.
8. Воспитание как целенаправленный, организационный процесс формирования личности. Основные направления воспитания.
9. Основные категории педагогики – обучение, воспитание, образование и развитие личности.
10. Система педагогических наук: дифференциация и интеграция. Отрасли педагогики.
11. Образование как система и процесс.
12. Основные функции педагогического процесса.
13. Компоненты структуры педагогического процесса. Модели образования.
14. Структура системы образования в Российской Федерации.
15. Устав образовательного учреждения.

Тема 1.4.2. Методы и формы обучения как средства активизации познавательной деятельности. Педагогическое мастерство.

Лекции: Классификация методов обучения. Традиционная система методов обучения. Форма обучения как дидактическая категория. Виды современных организационных форм обучения. Урок как основная форма обучения. подходы к классификации методов обучения - перспективный, логический, кибернетический. Общедидактические методы обучения по И.Я. Лернеру и М. Н. Скаткину. Человеческая деятельность - историческое явление. Педагогическое мастерство - высокое постоянно совершенствуемое искусство обучения и воспитания. Основные компоненты педагогического мастерства.

Требования к современному педагогу. Общая характеристика педагогической профессии. Профессиональная деятельность педагога.

Практические занятия:

1. Классификация методов обучения.
2. Традиционная система методов обучения.
3. Форма обучения как дидактическая категория.
4. Виды современных организационных форм обучения.
5. Урок как основная форма обучения.
6. Типы уроков.
7. Современные требования к уроку.
8. Критерии эффективности урока
9. Пути повышения эффективности урока.
10. Человеческая деятельность - историческое явление.
11. Педагогическое мастерство - высокое постоянно совершенствуемое искусство обучения и воспитания.
12. Основные компоненты педагогического мастерства.
13. Требования к современному педагогу.

14. Общая характеристика педагогической профессии.
15. Профессиональная деятельность педагога.

Тема 1.4.3. Воспитание как педагогическое явление. Методы, средства и формы организации воспитательного процесса.

Лекции: Воспитание растущего человека как формирование развитой личности в аспекте современного общества. Структура воспитательного процесса. Основные направления воспитания. Особенности процесса воспитания. Движущие силы процесса воспитания. Основные процессы воспитания – самовоспитание и перевоспитание. Классификация принципов воспитания. Понятие и сущность методов воспитания. Личность и деятельность. Классификация методов воспитания. Средства всестороннего развития личности. Формы воспитания как способ организации, способ существования и выражения содержания, предмета, явления, процесса. Классификация форм воспитания.

Практические занятия:

1. Воспитание растущего человека как формирование развитой личности в аспекте современного общества.
2. Структура воспитательного процесса.
3. Основные направления воспитания.
4. Особенности процесса воспитания.
5. Движущие силы процесса воспитания.
6. Понятие о закономерностях воспитания, и их психолого-педагогические основы.
7. Классификация принципов воспитания.
8. Понятие о нравственном воспитании: задачи, средства, методы.
9. Понятие об эстетическом воспитании: задачи, средства, методы.
10. Понятие слов эстетическое «чувство», «осужденность», «идеал».
11. Труд как средство воспитания и развития.
12. Понятие и сущность методов воспитания.
13. Личность и деятельность.
14. Классификация методов воспитания.
15. Классификация форм воспитания.

Тема 1.4.4. Коллектив как объект и субъект воспитания.

Лекции: Диалектика коллективного и индивидуального в воспитании личности. Развитие личности и коллектива — взаимообусловленные процессы. Формирование личности в коллективе — ведущая идея в гуманистической педагогике. Разработка теории коллектива в трудах отечественных педагогов. Существенные признаки коллектива и его функции. Этапы развития коллектива. Общие характеристики групповой жизнедеятельности

Практические занятия:

1. Диалектика коллективного и индивидуального в воспитании личности.
2. Развитие личности и коллектива — взаимообусловленные процессы.
3. Формирование личности в коллективе — ведущая идея в гуманистической педагогике.
4. Разработка теории коллектива в трудах отечественных педагогов.

5. Существенные признаки коллектива и его функции.
6. Функции коллектива.
7. Этапы развития коллектива.
8. Общие характеристики групповой жизнедеятельности.

Тема 1.4.5. Сущность и основные принципы управления образовательными системами.

Лекции: Государственно-общественная система управления образованием. Общие принципы управления образовательными системами. Школа как педагогическая система и объект научного управления

Практические занятия:

1. Государственно-общественная система управления образованием.
2. Соотнесите понятия «управление», «внутришкольное управление» и «внутришкольный менеджмент»?
3. Основные признаки государственного управления образованием.
4. Характеристики общественного управления образованием?
5. Школа как педагогическая система и объект научного управления.
6. Инновационная направленность педагогической деятельности
7. Формы развития профессионально-педагогической культуры учителей и их аттестация.
8. Общие принципы управления образовательными системами.
9. Школа как педагогическая система и объект научного управления.
10. Целеполагание и планирование как функция управления школой.
11. Функция организации в управлении школой.
12. Функциональные обязанности руководителей общеобразовательной школы.
13. Перечень документов, в которых определены обязанности должностных лиц.
14. Роль и содержание педагогического анализа в управлении школой.
15. Объект педагогического анализа?
16. Основные понятия содержания организаторской деятельности
17. Внутришкольный контроль и регулирование в управлении.
18. Особенности и организационное строение педагогического коллектива.
19. Семья как воспитательный коллектив и педагогическая система.
20. Основные функции семьи по отношению к обществу и по отношению к конкретному человеку.

Самостоятельная работа

Проработка учебного материала по текстам лекций. Заполнение рабочей тетради. Подготовка рефератов.

Темы рефератов:

1. Материалистические философы древности - Демокрит, Лукреций, Эпикур.
2. Идеалистические философы древности – Платон, Аристотель.
3. Педагогические идеи Яна Амоса Коменского (1592-1670г).
4. Педагогические идеи Ж.Ж. Руссо
5. Роль К.Д. Ушинского в создании научной педагогической теории в России.

6. Подходы к классификации методов обучения - перспективный, логический, кибернетический.
7. Общедидактические методы обучения по И.Я. Лернеру и М. Н. Скаткину.
8. Организационные формы учебной работы в школе.
9. Педагогическая техника как компонент педагогического мастерства учителя-преподавателя.
10. Педагогическое творчество как компонент педагогического мастерства учителя-преподавателя.
11. Основные процессы воспитания – самовоспитание и перевоспитание.
12. Сущность сознательной дисциплины. Понятие дисциплинированности.
13. Воспитание сознательного отношения к правилам поведения.
14. Формы воспитания как способ организации, способ существования и выражения содержания, предмета, явления, процесса.
15. Средства всестороннего развития личности.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к зачету:

1. Педагогика – как наука о воспитании. Основные этапы развития педагогической науки.
2. Развитие педагогики как науки в период античности.
3. Развитие педагогики как науки в период феодального строя.
4. Развитие педагогики как науки в период капитализма.
5. Развитие советской педагогики как науки.
6. Развитие российской педагогики как науки.
7. Материалистические философы древности - Демокрит, Лукреций, Эпикур.
8. Идеалистические философы древности – Платон, Аристотель.
9. Педагогические идеи Яна Амоса Коменского (1592-1670г).
10. Педагогические идеи Ж.Ж. Руссо
11. Роль К.Д. Ушинского в создании научной педагогической теории в России.
12. Задачи педагогики в современных условиях.
13. Методы научно-педагогического исследования в педагогике.
14. Связь педагогики с другими науками.
15. Воспитание как целенаправленный, организационный процесс формирования личности.
16. Основные направления воспитания.
17. Предмет педагогики в современных условиях.
18. Основные категории педагогики – обучение, воспитание, образование и развитие личности.
19. Система педагогических наук: дифференциация и интеграция.
20. Отрасли педагогики.
21. Образование как система и процесс.
22. Сущность содержания образования и его исторический характер.
23. Факторы, детерминирующие содержание образования.
24. Основные функции педагогического процесса.
25. Компоненты структуры педагогического процесса.

26. Модели образования.
27. Структура системы образования в Российской Федерации.
28. Устав образовательного учреждения.
29. Принципы государственной политики в области образования РФ.
30. Целевая направленность содержания образования в РФ в современных условиях.
31. Основные документы, регламентирующие образовательный процесс.
32. Классификация методов обучения.
33. Традиционная система методов обучения.
34. Форма обучения как дидактическая категория.
35. Виды современных организационных форм обучения.
36. Урок как основная форма обучения.
37. Подходы к классификации методов обучения - перспективный, логический, кибернетический.
38. Общедидактические методы обучения по И.Я. Лернеру и М. Н. Скаткину.
39. Организационные формы учебной работы в школе.
40. Типы уроков.
41. Современные требования к уроку.
42. Критерии эффективности урока
43. Пути повышения эффективности урока.
44. Образование как целостное явление — одна из наиболее значимых подсистем общества.
45. Закономерности процесса обучения: понятие, классификация.
46. Принципы обучения как теоретический подход к построению учебного процесса.
47. Классификация принципов обучения по Я.А. Коменскому.
48. Классификация принципов обучения по К.Д. Ушинскому.
49. Классификация принципов обучения по Ю.К. Бабанскому.
50. Основы дидактики: пути ее возникновения и развитие.
51. Структура и основные категории дидактики.
52. Дидактика как теории обучения и образования: предмет, задачи.
53. Сущность образования как отражение единства развивающейся и воспитательно-формирующей функции обучения.
54. Система дидактических принципов. Соотношение принципов и правил.
55. Человеческая деятельность - историческое явление.
56. Педагогическое мастерство - высокое постоянно совершенствуемое искусство обучения и воспитания.
57. Основные компоненты педагогического мастерства.
58. Требования к современному педагогу.
59. Общая характеристика педагогической профессии.
60. Профессиональная деятельность педагога.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С. Педагогика [Текст]: учебное пособие / автор-составитель О.С. Филимонова – Краснодар: ЦДО «ЭКСПЕРТ», 2020. – 54 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.inter-pedagogika.ru/>

<http://www.pedagogy.ru/>

1.5. Рабочая программа дисциплины «Психология».

Целью освоения учебной дисциплины «Психология» является формирование представлений:

- о психологии, как науке, её предмете, объекте и методах;
- об истории развития психологического знания;
- основных направлениях психологии;
- о понятиях: индивид, личность, субъект, индивидуальность;
- о закономерностях развития и функционирования психики;
- сущности сознания как формы психики, свойственной человеку, о роли сознания и самосознания в поведении, общении и деятельности людей, в формировании личности;
- о межгрупповых отношениях и взаимодействиях в процессе общения;
- о факторах и закономерностях развития психики и психологических особенностях развития человека на разных этапах онтогенеза.

Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины «Психология» решаются следующие **задачи**:

- формирование познавательного интереса и развития устойчивой мотивации изучения психологии;
- установки на учет психологических закономерностей в повседневной жизни и при решении профессиональных задач;
- формирование теоретических и практических основ профессионального мышления, психологической активности обучающихся к самостоятельному получению знаний;
- ознакомление обучающихся с методами научно-психологического исследования личности, психических процессов и состояний, особенностей межличностных отношений в группах; - развитие у обучающихся способностей к психологическому анализу закономерностей возрастных психологических особенностей личности.

В результате освоения дисциплины «Психология» обучающиеся должны **знать**:

- особенности строения и функционирования психики человека;
- способы экспериментально-психологического исследования различных сфер личности;
- закономерности поведения в деятельности людей;
- эволюцию представлений о сущности и функциях малых групп;
- основные этапы и динамику развития коллектива;
- специфику психологии поведения личности в группе;
- основные закономерности и факторы психического развития в онтогенезе;

- психологические особенности дошкольного, младшего школьного, подросткового, старшего школьного возраста, периодов зрелости;
- психологические основы обучения и воспитания на разных этапах развития;
- закономерности развития познавательных процессов, особенности их проявления в зависимости от типологии НС;
- закономерности развития личности на разных возрастных этапах.

уметь:

- дать психологическую характеристику личности, опираясь на изученные методы исследования;
- устанавливать значимые, с точки зрения задач профессиональной деятельности, особенности самосознания;
- применять знания закономерностей на практике для постановки и решения профессиональных задач;
- дифференцировать на практике основные отличительные особенности психического развития в разные периоды онтогенеза, для целесообразного принятия и исполнения решений профессиональных задач в практике деятельности педагога;
- решать профессиональные задачи, возникающие в практике педагога с использованием психологических закономерностей обучения и воспитания;
- конструктивно и квалифицированно решать проблемные и конфликтные ситуации, используя полученные психологические знания.

владеть:

- понятийным аппаратом современной психологии;
- владеть способностями к теоретическому анализу закономерностей возрастных психологических особенностей личности.

Программа рассчитана на 22 часа и предусматривает 8 лекционных занятий, 10 практических, 4 часа отводится на самостоятельную работу). Форма промежуточной аттестации в виде зачета (2 часа).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
1.5.	Психология	22	8	10	4	З
1.5.1	Предмет, задачи и методы психологии.	4	2	2	-	
1.5.2	Психика, поведение и деятельность. Познавательные психические процессы.	4	2	2	-	

1.5.3	Эмоции. Речь и язык. Индивид, личность, индивидуальность. Свойства личности.	6	2	2	2	
1.5.4	Общение. Межличностные отношения. Психология малых групп.	6	2	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

1.5.1. Предмет, задачи и методы психологии.

Лекции: Психология как наука о психике и психических явлениях. Классификация психических явлений. Основные группы психологических методов: объективные и субъективные. Представления античных и средневековых философов о душе и сознании. Интроспективная психология. Бихевиоризм как наука о поведении. Становление отечественной психологии. Современные психологические школы в России.

Практические занятия:

1. Взаимосвязь психологии и современных наук.
2. Фундаментальные и прикладные отрасли психологии.
3. Психика как свойство высокоорганизованной живой материи.
4. Обеспечение адаптации к условиям внешней среды – интегративная функция психики.
5. Стадии и уровни развития психики.
6. Сознание как высший уровень развития психики, присущий только человеку.
7. Культурно-историческая концепция развития психики человека.

1.5.2. Психика, поведение и деятельность. Познавательные психические процессы.

Лекции: Строение нервной системы человека. Понятие анализатора. Строение головного мозга, коры головного мозга. Соотношение психических явлений и работы мозга. Основные функциональные блоки мозга, их связь с психическими процессами. Проблема соотношения физиологических и психических процессов. Определение деятельности. Отличие деятельности от поведения и активности. Специфика человеческой деятельности. Структура деятельности. Виды человеческой деятельности: общение, игра, учение, труд. Деятельность и развитие человека. Учение Н.А. Бернштейна об участии психики в регуляции движений. Сознание как высший уровень психического отражения и высший уровень саморегуляции. Взаимосвязь развития мозга и сознания человека. Роль труда в формировании и развитии сознания человека.

Практические занятия:

1. Структура сознания. Классификация неосознаваемых процессов.
2. Соотношение сознания и неосознаваемых психических процессов.

3. Общее место и роль познавательных психических процессов в жизни человека. Представление об ощущениях. Физиологические механизмы ощущений. Систематическая классификация ощущений.

4. Свойства ощущений: качество, интенсивность, длительность, пространственная локализация, абсолютный и относительный пороги чувствительности. Взаимодействия ощущений: сенсбилизация, синестезия.

5. Понятие о восприятии. Физиологический механизм восприятия.

6. Основные свойства восприятия.

7. Классификация восприятия. Понятие о представлении. Типы представлений. Основные характеристики представлений.

8. Классификация представлений.

9. Память как психический процесс.

10. Основные механизмы памяти.

11. Теории памяти в психологии.

12. Физиологические основы памяти.

13. Классификация памяти.

1.5.3. Эмоции. Речь и язык. Индивид, личность, индивидуальность. Свойства личности.

Лекции: Понятие об эмоциях. Функции эмоций. Классификация эмоций. Виды чувств. Информационная концепция эмоций П.В. Симонова.

Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», их соотношение. Отличительные черты человека как субъекта деятельности. Социализация – процесс становления личности. Взаимосвязь социального и биологического в личности. Классификация современных теорий личности. Основные формы направленности. Понятие о потребности. Понятие о мотиве. Проблема мотивации деятельности человека. Классификация человеческих потребностей по А. Маслоу. Зависимость успешности деятельности человека от силы его эмоционального возбуждения. Речь и язык. Состав языка. Речь как процесс словесного общения. Физиологические основы речи. Основные виды речи. Основные функции речи. Развитие речи в процессе изучения языка

Практические занятия:

1. Мотивация достижения успехов и избегания неудач.

2. Понятие о способностях.

3. Виды способностей.

4. Взаимосвязь и взаимная компенсация разных способностей.

5. Классификация уровней развития способностей.

6. Задатки как предпосылки для развития способностей.

7. Основные типы темперамента.

8. Учение о темпераменте Гиппократа.

9. Типология Э.Кречмера.

10. Концепция типов телосложения и темперамента по У. Шелдону.

11. Свойства темперамента.

12. Свойства нервной системы как основа темперамента.

13. Типы нервной системы по И.П. Павлову.

14. Психологические характеристики типов темперамента по Я. Стреляу.

15. Определение характера. Характер как прижизненное образование.

1.5.4. Общение. Межличностные отношения. Психология малых групп.

Лекции: Содержание, цели и средства общения. Уровни общения. Виды общения. Техника и приемы общения. Понятие обратной связи и механизмы ее действия. Коммуникативные способности. Межличностная привлекательность. Эмпатия. Аффiliation, аттракция и дистанция в межличностных отношениях. Социометрическая методика.

Практические занятия:

1. Социально-психологические характеристики конфликта.
2. Большая и малая группа. Виды малых групп. Структура малой группы.
3. Позиция, статус, внутренняя установка и роль.
4. Лидерство в группе.
5. Стили лидерства: авторитарный, демократический, либеральный.
6. Уровни развития группы.
7. Зависимость эффективности групповой деятельности от различных параметров группы.
8. Пути повышения эффективности деятельности группы.
9. Конформизм как влияние большинства.
10. Инновация как влияние меньшинства.

Самостоятельная работа

Проработка учебного материала по текстам лекций. Заполнение рабочей тетради. Подготовка рефератов.

Темы рефератов:

1. Выдающиеся психологии России
2. Выдающиеся зарубежные психологи
3. Прикладные отрасли психологии
4. Методы развития памяти
5. Эмоциональная культура человека
6. Современные теории личности
7. Современные теории мотивации
8. Теория развития личности Э. Эриксона
9. Что такое Я-концепция
10. Теория типологических типов К. Юнга
11. Ответственность как свойство личности. Локус контроля
12. Эмоциональная культура человека
13. Приемы конструктивного общения
14. Социальная дезадаптация на разных этапах онтогенеза
15. Как справиться со стрессом
16. Биопсихосоциальная модель здоровья
17. Профилактика здоровья
18. Синдром «эмоционального выгорания»: симптомы, профилактика». «Детская субкультура, ее элементы
19. Кризисные модели жизненного пути

20. Ведущая роль семьи в формировании личности, изменение ее значения с возрастом ребенка
21. Формирование личности ребенка через средства массовой информации
22. Зависимость развития мышления от становления диалогической и монологической речи
23. Оптимизация развития психических процессов в дошкольном возрасте средствами физической культуры
24. Проблема школьной дезадаптации первоклассников
25. Индивидуальные различия в адаптации к школе детей 6 и 7 лет
26. Проблемы социализации современных подростков
27. Подростковая субкультура
28. Подростковая агрессивность, ее причины и профилактика
29. Этапы профессионального развития человека
30. Особенности освоения профессиональных и семейных социальных ролей на этапе ранней взрослости
31. Кризис «середины жизни»
32. Взаимоотношения в семье на этапе средней взрослости
33. Эйджизм, его проявления
34. Факторы физического и психического долголетия
35. Адаптивная и неадаптивная старость

ОЦНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к зачету:

1. Предмет и объект психологии.
2. Понятие о психике.
3. Основные этапы развития психики.
4. Основные группы психических явлений.
5. Основные этапы развития психологического знания.
6. Происхождение сознания.
7. Особенности сознания как человеческой формы психики.
8. Взаимосвязь функционирования организма и психики.
9. Взаимосвязь развития мозга и психики.
10. Методы изучения психических явлений.
11. Понятие о деятельности. Основные виды человеческой деятельности.
12. Понятие о личности. Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».
13. Структура личности.
14. Особенности потребностей, мотивов, установок, ценностей, как составляющих направленности личности.
15. Понятие о самосознании.
16. Самооценка, её особенности, регулирующее влияние на деятельность человека.
17. Понятие о темпераменте. Структура темперамента. Виды темперамента.
18. Характер, условия его формирования. Типы характера.
19. Понятие о способностях и условиях их развития.

20. Общие и специальные способности.
21. Познавательные процессы, их роль в жизни человека. Отличительные особенности познавательной деятельности человека.
22. Ощущения, их виды, функции.
23. Основные закономерности ощущений: адаптация, сенсбилизация, синестезия, чувствительность, порог чувствительности. Специфика абсолютной и различительной чувствительности.
24. Восприятие, его основные свойства.
25. Представления, их виды. Особенности мышечно-двигательных представлений. Идеомоторные реакции, идеомоторная тренировка.
26. Воображение, его функции. Виды воображения. Роль воображения в спорте.
27. Память, её функции. Виды памяти. Основные процессы памяти. Приёмы рационального запоминания.
28. Мышление, его отличительные особенности и функции. Виды мышления. Основные мыслительные операции.
29. Этапы решения мыслительной задачи.
30. Эмоции как особая форма психического отражения. Функции эмоций.
31. Виды эмоций, их отличительные особенности.
32. Информационная теория П.В. Симонова.
33. Общая характеристика языка. Общая характеристика речи.
34. Характеристика речи как средства общения. Основные виды речи.
35. Понятие о группе как социальной общности. Классификации групп.
36. Внешняя и внутренняя структура группы, их особенности и механизмы формирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С., Хорошун М.Э. Психология [Текст]: учебное пособие / авторы-составители О.С. Филимонова, М.Э. Хорошун – Краснодар: ЦДО «ЭКСПЕРТ», 2020. – 62 с.
2. Немов Р. С. Психология. Учебник.-М.: ЮРАЙТ, 2011. - 639 с. Рек. М-вом образования РФ в качестве учебника для вузов

Интернет ресурсы

<http://flogiston.ru> - в этом разделе представлена литература (тексты классиков, книги по психологии), взять которую на абонемент в библиотеке проблематично.

PSYLIB® – Библиотека Киевского фонда содействия развитию психологической культуры – сайт содержит большое количество, как книг, так и учебных пособий по психологии.

<http://www.bookap.by.ru/popular/popular.shtm> - на сайте размещены книги по психологии развития, общей психологии, социальной психологии и др.

<http://kulichki.com/~inkwell/special/psyho/teach.htm> - на сайте представлены книги и учебные пособия по психологии.

<http://www.selfmaster.dax.ru/> ПСИПОРТАЛ развития личности. Инициативный сайт. «Книжная полка» (полнотекстовые).

<http://psychology.ru/library> - библиотека (полнотекстовая) сайта «Психология на

русском языке» (например, А.Р. Лурия «Лекции по общей психологии»).

[http:// www.rospsy.ru](http://www.rospsy.ru)- Российская психология. Информационно-аналитический портал.

[http:// FindArticles.com](http://FindArticles.com) - база данных полных текстов статей из 300 журналов, свободно доступная через Интернет.

1.6. Рабочая программа дисциплины «Психология и педагогика физической культуры и спорта».

Цели и задачи программы:

- изучение психолого- педагогических основ спортивной деятельности;
- формирование у обучающихся целостного представления о закономерностях психических процессов и их связи с тренировочными и дидактическими процессами в области физкультуры и спорта;
- описание влияния спортивной деятельности на психическое состояние личности;
- овладение представлениями о методах психолого- педагогического сопровождения спортивной деятельности, с учетом специализации и опыта (психорегуляция, спортивная психодиагностика, психология спортивного отбора, тренинг в спорте).

Особенностью программы является ее междисциплинарный подход и практическая направленность. В реализации программы нам важно создать условия, когда у слушателей психологический аспект спортивной деятельности не вступает в противоречие, согласован с их устойчивыми профессиональными представлениями. Особенно важным результатом является усиление и рост профессиональных компетенций специалистов, их оптимально обеспеченная психологическими умениями и навыками профессиональная позиция.

В результате изучения модуля «Психология и педагогика ФКиС» обучающиеся должны **знать:**

- сущность и социальную значимость педагогической профессии;
- психолого-педагогические особенности профессионального общения;
- психолого-педагогические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности;
- педагогические основы организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий;
- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта.

уметь:

- используя педагогические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их;
- с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-

спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий;

- планировать учебно-тренировочный и воспитательный процесс для достижения поставленных целей и задач обучения и воспитания, эффективно использовать методы и приемы обучения на учебно-тренировочных занятиях.

владеть:

- управленческими действиями в воспитательном процессе;
- приемами общения, личной педагогической техникой;
- технологиями педагогического контроля и коррекции.

Программа рассчитана на 24 часа и предусматривает 8 лекционных занятий, 10 практических, 6 часов отводится на самостоятельную работу). Форма промежуточной аттестации в виде зачета (2 часа).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
1.6.	Психология и педагогика физической культуры и спорта	24	8	10	6	3
1.6.1	Педагогическая деятельность в физической культуре и спорте.	4	2	2	-	
1.6.2	Компетентностный подход в работе тренера	6	2	2	2	
1.6.3	Психология спортивной деятельности	6	2	2	2	
1.6.4	Психологическое сопровождение спортивной деятельности	6	2	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1.6.1. Педагогическая деятельность в физической культуре и спорте.

Лекции: Структура профессиональной деятельности:

- заданные цели, представления о результате труда;

- заданный предмет (исходный материал — не обязательно вещь, но и ситуация неопределенности, любая система, например, социальная, знаковая, художественно эстетическая и др.);
- система средств труда (в зависимости от предмета они существенно различаются между собой);
- система профессиональных служебных обязанностей (заданных трудовых функций);
- система прав;
- производственная среда, предметные и социальные условия труда.

Принципы организации педагогического процесса по физической культуре и спорту:

1. Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.
2. Принцип научности.
3. Принцип преемственности, систематичности и последовательности.
4. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности.
5. Принцип наглядности.
6. Принцип доступности обучения.
7. Принцип прочности результатов обучения и развития познавательных сил учащихся.
8. Принцип связи обучения с жизнью и производственной практикой.
9. Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы или принцип обучения и воспитания детей в коллективе.
10. Принцип сочетания педагогического управления с развитием инициативы и самостоятельности воспитанников.
11. Уважение личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему.
12. Принцип согласованности требований школы, семьи и общества.
13. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.
14. Принцип живучести организма (личности) в процессе спортивной деятельности.
15. Принцип гуманистической направленности педагогического процесса.
16. Принцип ориентированности на формирование в единстве знаний и умений, сознания и поведения.
17. Принцип эстетизации.

Тема 1.6.2. Компетентностный подход в работе тренера.

Лекции: Информационные компетенции, которые предполагают поиск, отбор и структурирование предметной информации с использованием информационных коммуникационных технологий.

Коммуникативные компетенции, которые включают установление конструктивных взаимоотношений и организацию взаимодействия между участниками соревновательного процесса:

- способность понимать особенности личности человека, его эмоциональный настрой, способность вербального общения (привлечение внимания, установление психологического контакта, управление общением, установление эмоциональных обратных связей).

Организационно-управленческие компетенции, которые связаны с анализом, планированием и прогнозированием профессиональной деятельности, относятся к сфере разработки и принятия разнообразных управленческих решений, выполнения конкретных профессиональных действий.

Научно-исследовательские компетенции, которые связаны с решением познавательных задач в сфере профессиональной деятельности, поиском нестандартных решений - они обеспечивают способность человека к творческой деятельности.

Профессиональные компетенции, которые связаны со способностью осуществлять все виды профессиональной деятельности.

Тема 1.6.3. Психология спортивной деятельности.

Лекции: Спортивная психология как отрасль. Предмет и метод спортивной психологии. Проблемы спортивной психологии. Связь учебной, деловой и спортивной деятельности, как психологического феномена. Специфика спортивной деятельности. Теории личности в спортивной психологии. Личностные свойства в спортивной деятельности. Эмоционально-волевая сфера, интеллект и сознание, смыслы и ценности. Личностный аспект в спортивной деятельности.

Тема 1.6.4. Психологическое сопровождение спортивной деятельности

Лекции: Психологический компонент учебно-тренировочного и спортивного процесса. Психологические компетенции в позиции тренера–преподавателя. Позиция спортивного психолога.

Методические рекомендации

На начальном этапе изучения дисциплины «Педагогика и психология физической культуры и спорта» от обучающегося требуется самостоятельная проработка базисных основ общей педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания и спорта.

Программа предусматривает прохождение теоретического раздела (лекции), когда изучаются общие и частные закономерности педагогики и психологии, а также выполнение заданий практических занятий, где обучающийся приобретает навыки измерений в области педагогики и психологии физической культуры и спорта и умения интерпретировать полученные данные в ходе исследования.

Самостоятельная работа

Особое место в системе обучения отводится самостоятельной работе обучающегося. Для оперативного, текущего и промежуточного (этапного) самоконтроля знаний следует использовать материалы из раздела «Контрольные задания».

При освоении дисциплины используются активные и интерактивные формы проведения занятий для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций: методы словесного воздействия; обучение на основе опыта; объяснительно-иллюстративное изложение: обратная связь; дискуссии.

При подготовке к итоговой аттестации обучающегося важно обобщить полученный опыт и подготовиться к решению кейсов.

Контрольные задания

В качестве контрольного задания используется кейс-метод. Кейс-метод позволит обучающимся продемонстрировать усвоенные ими знания, умения. Как специфический метод обучения, применяется для решения свойственных ему образовательных задач. Основными проблемами кейс-метода являются технологизация и оптимизация, методологическое насыщение и применение в обучении различных типов и форм. Не менее важно и то, что анализ ситуаций довольно сильно воздействует на профессионализацию слушателей, способствует их росту, формирует интерес и позитивную мотивацию по отношению к профессиональному обучению.

Кейс-метод выступает как образ мышления преподавателя, его особая парадигма, позволяющая по-иному думать и действовать, обновить свой творческий потенциал. Здесь основными проблемами выступают широкая демократизация и модернизация учебного процесса, раскрепощение преподавателей, формирование у них прогрессивного стиля мышления, этики и мотивации педагогической деятельности.

Кейс представляет собой некоторую ролевую систему. Под ролью понимают совокупность требований, предъявляемых к лицам, занимающим определенные социальные позиции. Высокая концентрация ролей в кейсе приводит к превращению кейс-метода в его крайнюю ролевую форму - игровой метод обучения, сочетающий в себе в себе игру с тонкой технологией интеллектуального развития и тотальной системой контроля. Действия в кейсе либо даются в описании, и тогда требуется их осмыслить (последствия, эффективность), либо они должны быть предложены в качестве способа разрешения проблемы. Но в любом случае выработка модели практического действия представляется эффективным средством формирования профессиональных качеств обучаемых.

Важнейшими для кейса являются его пространственно-временные характеристики. При этом социальное пространство не следует путать с физическим пространством. Социальное пространство отражает условные границы, в пределах которых разворачивается жизнедеятельность территориального сообщества. Каждый человек по-разному включается в это пространство, прилагает различные усилия по его упорядочению и использованию с целью достижения желаемого результата деятельности.

У кейс-метода есть свои признаки и технологические особенности, позволяющие отличить его от других методов обучения. Признаки кейс-метода.

1. Наличие модели социально-экономической системы, состояние которой рассматривается в некоторый дискретный момент времени.
2. Коллективная выработка решений.
3. Многоальтернативность решений. Наблюдается принципиальное отсутствие единственного решения. Приходится иметь дело со спектром оптимальных решений.
4. Единая цель при выработке решений.
5. Наличие системы группового оценивания деятельности.
6. Наличие управляемого эмоционального напряжения обучаемых.

Технологические особенности кейс-метода:

1. Метод представляет собой специфическую разновидность исследовательской аналитической технологии, т.е. включает в себя операции исследовательского процесса, аналитические процедуры.

2. Он выступает как технология коллективного обучения, важнейшими составляющими которой выступают работа в группе и подгруппах, взаимный обмен информацией.

3. Кейс-метод в обучении можно рассматривать как синергетическую технологию. Суть ее заключается в подготовке процедур погружения группы в ситуацию, формировании эффектов умножения знания, инсайтного озарения, обмена открытиями и т.п.

4. Кейс-метод интегрирует в себя технологии развивающего обучения, включая процедуры индивидуального, группового и коллективного развития, формирования многообразных личностных качеств обучаемых.

5. Кейс-метод выступает как специфическая разновидность проектной технологии. В обычной обучающей проектной технологии идет процесс разрешения имеющейся проблемы посредством совместной деятельности учащихся, тогда как в кейс-методе идет формирование проблемы и путей её решения на основании кейса, который выступает одновременно в виде технического задания и источника информации для осознания вариантов эффективных действий.

6. Кейс-метод концентрирует в себе значительные достижения технологии «создание успеха». В нём предусматривается деятельность по активизации студентов, стимулирования их успеха, подчеркивание достижений обучаемых. Именно ощущение успеха выступает одной из главных движущих сил метода, формирования устойчивой позитивной мотивации, наращивания познавательной активности.

Темы рефератов

1. Педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

2. Профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры и спорта, и диагностика готовности к деятельности.

3. Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорте.

4. Непрерывное образование и самообразование в сфере физической культуры и спорта.

5. Педагогическое творчество тренера.

6. Педагогическое творчество учителя.

7. Педагогическая культура тренера

8. Педагогическая культура учителя.

9. Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта.

10. Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности личности педагога.

11. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности.

12. Специфика использования принципов и методов воспитания в физической культуре и спорте.

13. Особенности педагогической работы с различными возрастными категориями населения.

14. Особенности педагогической работы с различными социальными категориями населения.

15. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой.
16. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях спортом.
17. Педагогические методы исследования.
18. Планирование и контроль учебного процесса.
19. Структура процесса обучения.
20. Технические средства обучения.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Тестовые задания к зачету:

Выберите наилучший ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложения. Правильные варианты ответов приведены в конце раздела.

1. Педагогика - это наука о...
 - a. подготовке учителя к работе в школе
 - b. способах научного познания
 - c. психологических особенностях личности
 - d. воспитании человека в современном обществе

2. Какое из понятий относится к педагогическому процессу, включающему обучение движениям, сообщение специальных знаний и воспитание физических и психических качеств?
 - a. физическая культура
 - b. физическая подготовка
 - c. физическое воспитание
 - d. физическое совершенствование

3. Какой метод педагогического исследования целесообразно применить, чтобы получить данные, отражающие педагогическое событие непосредственно в момент его протекания?
 - a. наблюдение
 - b. эксперимент
 - c. метод опроса
 - d. контрольные испытания

4. Задачи педагогической науки - ...
 - a. изучение способностей учащихся
 - b. контроль и оценка знаний учащихся
 - c. сотрудничество учителя с родителями
 - d. вскрытие закономерностей обучения и воспитания

5. Объектом педагогики является ...
 - a. психологические особенности личности
 - b. методы педагогического исследования
 - c. педагогический процесс

- d. учение о принципах построения теории
6. Основное требование к личности педагога – это ...
- а. профессиональная компетентность
 - б. хороший семьянин
 - с. конформизм
 - д. интересный собеседник
7. Объект деятельности педагога – это...
- а. учебная задача
 - б. педагогический процесс
 - с. формы обучения
 - д. методы обучения
8. Методы воспитания – это...
- а. общие исходные положения, которыми руководствуется педагог
 - б. способы воздействия на сознание, волю, чувства, поведения воспитанников
 - с. предметы материальной и духовной культуры, которые используются для решения педагогических задач
 - д. варианты организации конкретного воспитательного процесса
9. Учение является одной из сторон обучения, а вторая сторона – это ...
- а. восприятие
 - б. осмысление
 - с. усвоение
 - д. преподавание
10. Ведущей формой организации обучения в школе является ...
- а. консультация
 - б. учебная дискуссия
 - с. урок
 - д. учебный диалог
 - е. факультативное занятие
11. Владение способами применять усвоенные знания на практике называется
- а. умениями
 - б. обученностью
 - с. знаниями
 - д. образованностью
 - е. воспитанностью
12. Путь достижения цели и задачи обучения – это ...
- а. его форма
 - б. его метод
 - с. самовоспитание
 - д. учение

е. его средство

13. Двусторонний характер обучения проявляется в тесном взаимодействии ...

- а. образования и воспитания
- б. ученика и класса
- с. семьи и школы
- д. самообразования и учения
- е. преподавания и учения

14. Процесс обучения – это...

- а. овладение культурой физического труда
- б. совокупность последовательных действий учителя и руководимых им учащихся
- с. сознательное усвоение системы знаний, умений, навыков
- д. формирование основ мировоззрения и поведения
- е. развитие творческих сил и способностей

15. Принцип сознательности и активности обучения характеризуется ...

- а. умственным и физическим трудом
- б. умением использовать необходимый учебный материал с. последовательностью изучаемого материала
- д. усвоением учебного материала при активном участии учащихся е. логической связью учебного материала

16. Принцип доступности обучения – это ...

- а. учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся
- б. соответствие содержания и объема учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям учащихся
- с. соответствие процесса обучения уровню знаний учащихся
- д. учет связи процесса обучения с жизнью
- е. соответствие процесса обучения интересам учащихся

17. Педагогический такт – это ...

- а. внешнее проявление внутреннего мира человека
- б. взаимодействие взрослых и детей
- с. мера воспитательного воздействия
- д. принцип меры, который педагог должен соблюдать в процессе общения с детьми
- е. активная форма взаимодействия со средой

18. Педагогика физической культуры и спорта тесно связана с ...

- а. физической культурой, рисованием, трудом
- б. филологией, физикой, социологией
- с. математикой, географией, психологией
- д. философией, психологией, физиологией
- е. философией, астрономией, медициной

19. Стили педагогического общения:

- a. гуманистический, взаимопониманий, гласности
- b. демократический, гуманистический, гласности
- c. авторитарный, демократический, либеральный
- d. авторитарный, уважительный
- e. сотрудничества, гласности, авторитарный

20. «Команда», «указание», «выговор» свойственны следующему стилю педагогического общения –

- a. авторитарный
- b. демократический
- c. либеральный
- d. сотрудничество
- e. взаимопонимание

21. «Просьба», «консультация», «соглашение» свойственны следующему стилю педагогического общения –

- a. авторитарный
- b. демократический
- c. либеральный
- d. оппозиционный
- e. нейтральный

22. Стил ь поведения педагога, не принимающего участия в жизни коллектива

- a. оппозиционный
- b. демократический
- c. авторитарный
- d. либеральный
- e. сотрудничество

23. Эффективный стиль управления педагогическим процессом –

- a. Либеральный
- b. демократический
- c. авторитарный
- d. оппозиционный
- e. нейтральный

24. Основные требования к педагогу –

- a. педагогическое мастерство и педагогический такт
- b. сила воли, педагогическая техника
- c. идейность, терпеливость
- d. устойчивость, наблюдательность
- e. терпеливость, внимательность

25. Какими способностями определяется профессиональное мастерство учителя физической культуры?

- a. дидактическими, академическими
- b. перцептивными, речевыми
- c. организаторскими, авторитарными
- d. коммуникативными, аттенционными
- e. все ответы правильные

26. Какие способности учителя физической культуры заключаются в умении реконструировать и адаптировать учебный материал?

- a. дидактические
- b. речевые
- c. академические
- d. перцептивные

27. Какие способности учителя физической культуры позволяют постоянно расширять и углублять знания в своей области?

- a. дидактические
- b. речевые
- c. академические
- d. перцептивные

28. Высшей формой взаимодействия учителя и ученика является ...

- a. подчинение
- b. общение
- c. обучаемость
- d. все ответы правильные

29. Объективное состояние педагогической системы в определенный промежуток времени – это ...

- a. педагогическая задача
- b. педагогическая ситуация
- c. педагогическая составляющая деятельности
- d. все ответы правильные

Правильные ответы

- 1. d 6. a 11. b 16. b 21. b 26. a
- 2. c 7. b 12. b 17. d 22. d 27. c
- 3. a 8. b 13. e 18. d 23. b 28. b
- 4. d 9. d 14. b 19. c 24. a 29. b
- 5. c 10. c 15. d 20. a 25. e

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С. Психология и педагогика физической культуры и спорта [Текст]: курс лекций / О.С. Филимонова, С.А. Евтых – Краснодар: ЦДО «ЭКСПЕРТ», 2020. – 56 с.

Интернет – ресурсы

<https://cyberleninka.ru/>

<https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/psychology>

http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2019/01/PedagFK_metod

2. Профильный модуль.

2.1. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры»

Целью освоения учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» является овладение научно-методическими основами профессионально-педагогической деятельности.

Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины Теории и методики физической культуры решаются следующие **задачи**:

- изучение понятийного аппарата физической культуры;
- освоение методологических основ физической культуры;
- формирование специальных знаний по направлению физическое воспитание, физическая рекреация, спорт и воспитание физической культуры личности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

знать:

- историю, закономерности и принципы отечественной и зарубежных систем физического воспитания различных возрастных контингентов населения. Отечественный и зарубежный опыт массовой оздоровительной работы;
- социальную значимость своей профессии, основные проблемы ТМФК, ее роль и место в системе профессиональных знаний;
- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- технологию профессиональной деятельности и научной организации труда специалистов по физической культуре и спорту;
- основы методики физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки как основных профилей и направлений специальности;
- методы управления деятельностью занимающихся, способы организации занятий и выполнения упражнений, уметь находить оптимальное управленческое решение;
- уметь целостное представление о физической культуре общества и личности, владеть принципами и методами физического и духовного совершенствования в процессе активной двигательной деятельности.

уметь:

- определить общие и конкретные цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки, оздоровительной и производственной физической культуры;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы их решения;
- подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастных и половых осо-

бенностей, уровня физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья занимающихся;

- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;

- корректировать собственную деятельность и занимающихся с учетом результатов педагогического контроля;

- обобщать и анализировать информацию о достижениях теории и практики оздоровительной физической культуры, спорта и физической культуры, физического воспитания.

владеть:

- профессиональной терминологией в процессе общения и проведения различных форм занятий физическими упражнениями;

- методами регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры;

- методами развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков;

- методами тестирования физической и технической подготовленности занимающихся.

Программа рассчитана на 44 часа и предусматривает 14 лекционных занятий, 20 практических, 10 часов отводится на самостоятельную работу).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
2.	Профильный модуль					
2.1.	Теория и методика физической культуры	44	14	20	10	Э
2.1.1	Общая характеристика физической культуры, ТМФК как наука и учебный предмет	4	2	2		
2.1.2	Система, средства и методы физического воспитания	6	2	2	2	
2.1.3	Общее понятие, развитие физических качеств	4	2	2		
2.1.4	Система спорта, спортивная подготовка	7	2	3	2	

2.1.5	Спортивная тренировка, структура тренировочного процесса	7	2	3	2	
2.1.6	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов	7	2	3	2	
2.1.7	Спортивная ориентация и отбор. Управление процессом подготовки спортсменов	7	2	3	2	
	Экзамен	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

2.1.1. Общая характеристика физической культуры, ТМФК как наука и учебный предмет.

Лекции: Культура общества, основные аспекты ее характеристики. Физическая культура, ее сущность и строение. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Направления и формы физической культуры, виды и разновидности.

Практические занятия:

1. Наука: сущность, исходный пункт развития.
2. Периодизация развития науки о физической культуре.
3. Направления формирования научных знаний.
4. Основные понятия предмета.
5. Структура ТМФК.

2.1.2. Система, средства, методы и принципы физического воспитания.

Лекции: Физическое воспитание как педагогический процесс: сущность, стороны и уровни. Формы физического воспитания в многолетнем процессе его реализации. Общая характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения - основное средство физического воспитания: разновидности, способы повторения и эффект воздействия, содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Общая характеристика методов физического воспитания. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов практического упражнения. Аналитические и интегральные методы по развитию физических качеств. Законы, закономерности, принципы.

Практические занятия:

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Структурная основа системы движений: техника физических упражнений, ее компоненты и разновидности.

3. Кинематические, динамические и ритмические характеристики движений.
4. Вспомогательные и дополнительные средства физического воспитания.
5. Методы строгой регламентации и частично регламентированного упражнения по обучению двигательным действиям.
6. Общепедагогические и другие методы в практике физического воспитания.
7. Законы «упражнения» и «гармонии» в физическом воспитании.
8. Системообразующие (общие) принципы, их социальная направленность.
9. Дидактические принципы в практике физического воспитания.
10. Специфические принципы физического воспитания.

2.1.3. Общее понятие, развитие физических качеств.

Лекции: Физические качества и закономерности их развития. Ловкость и координация движений. Сила и методика ее воспитания. Быстрота: формы ее проявления, средства и способы развития. Выносливость: факторы. Разновидности, средства и методы воспитания. Гибкость как марфофункциональное свойство, методика воспитания.

Практические занятия:

1. Сила (определение, разновидности, средства и методы развития).
2. Выносливость (определение, разновидности, средства и методы развития).
3. Быстрота (определение, разновидности, средства и методы развития).
4. Ловкость (определение, разновидности, средства и методы развития).
5. Гибкость (определение, разновидности, средства и методы развития).

2.1.4. Система спорта, спортивная подготовка.

Лекции: Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития.

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

Практические занятия:

1. Спортивная стратегия и тактика.
2. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство.
3. Организация коллективных и индивидуальных действий.
4. Технология обучения тактике.
5. Задачи, средства, методы тактической подготовки.
6. Совершенствование тактического мастерства.
7. Совершенствование тактических действий в различных условиях.
8. Тактическое мастерство.
9. Психологическая подготовка.

10. Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психологической подготовки.

11. Морально-волевая подготовка спортсменов.

2.1.5. Спортивная тренировка, структура тренировочного процесса.

Лекции: Цель, задачи и основные принципы спортивной тренировки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Волнообразность тренировочной нагрузки. Цикличность тренировочного процесса.

Средства спортивной тренировки, упражнения. Специально-подготовительные физические упражнения. Соревновательные упражнения. Имитационные упражнения. Общеподготовительные упражнения.

Методы спортивной тренировки. Практические методы. Методы строгой регламентации. Целостный метод. Расчлененный метод. Методы частично регламентированного упражнения. Методы вербального (словесного) воздействия. Объяснение. Описание. Рассказ. Беседа. Распоряжение. Команда. Указание. Комментарий. Замечание. Разбор. Методы наглядного воздействия. Циклы спортивной тренировки. Срочный тренировочный эффект. Отставленный тренировочный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект. Микроциклы. Типы микроциклов. Собственно-тренировочные и соревновательные микроциклы. Подводящие микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные микроциклы. Средние циклы тренировки (мезоциклы).

Практические занятия:

1. Методы развития двигательных способностей.
2. Повторный метод.
3. Равномерный метод.
4. Переменный метод.
5. Интервальный метод.
6. Метод круговой тренировки.
7. Игровой метод.
8. Соревновательный метод.
9. Типы мезоциклов. Базовые и соревновательные мезоциклы.
10. Втягивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные мезоциклы.
11. Макроциклы. Годичный цикл.
12. Подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный этапы). Соревновательный период. Переходный период.

2.1.6. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Лекции: Соревнования и соревновательная деятельность. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Практические занятия:

1. Характеристика Единой Всероссийской спортивной Классификации (ЕВСК).

2. Структура соревновательной деятельности.

3. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

4. Соревновательная подготовка.

5. Построение соревнований в спорте.

2.1.7. Спортивная ориентация и отбор. Управление процессом подготовки спортсменов.

Лекции: Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов, задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.

Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности. Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации. Оценки эффективности соревновательной деятельности, критерии эффективности с учетом специфики вида спорта.

Модельные характеристики тренировочной деятельности (по уровню подготовленности, их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам.

Практические занятия:

1. Связь модельных характеристик соревновательной деятельности и по уровню подготовленности.

2. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.

3. Связь модельных характеристик соревновательной деятельности и по уровню подготовленности.

4. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.

5. Целевые нормативы по видам подготовки.

6. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.

7. Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.

8. Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля.

9. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.

Самостоятельная работа

Проработка учебного материала по текстам лекций. Заполнение рабочей тетради. Подготовка рефератов.

Темы рефератов:

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в конкретном виде спорта.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта. Направленность тренировочного воздействия в конкретном виде спорта.
3. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
4. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в конкретном виде спорта.
5. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно.спортивной работы.
6. Спортивная ориентация и отбор в конкретном виде спорта, организация, методика.
7. Оценки эффективности соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.
8. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетние подготовки в конкретном виде спорта.
9. Комплексный контроль как функция управления в конкретном виде спорта. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
10. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в конкретном виде спорта.
11. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в конкретном виде спорта.
12. Планирование тренировочных нагрузок в конкретном виде спорта.
13. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
14. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.
15. Особенности организации учебно-тренировочной работы в спортивных школах.
16. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в конкретном виде спорта.
17. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в конкретном виде спорта.
18. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в конкретном виде спорта.
19. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно.спортивной работы.
20. Спортивная ориентация и отбор в конкретном виде спорта, организация, методика.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к экзамену:

1. Физическая культура: сущность, строение, содержание форм ее существования (культура условий, культура деятельности и культура личности).
2. Формы и функции физической культуры (специальные, общекультурные).
3. Теория физической культуры и спорта как наука и учебный предмет.
4. Система физического воспитания (сущность, социальные признаки, основы).
5. Основополагающие (системообразующие) принципы физического воспитания. Условия функционирования системы.
6. Физическое воспитание как педагогический процесс (сущность, стороны, формы).
7. Цели и задачи физического воспитания (раскрыть).
8. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания (разновидности, содержание и форма физического упражнения).
9. Техника физического упражнения (ее разновидности, структурные компоненты).
10. Биомеханические (технические) характеристики движений (кинематические, ритмические, динамические).
11. Вспомогательные средства физического воспитания.
12. Классификация физических упражнений и ее педагогическое значение.
13. Метод, методический прием (типологическая характеристика методов по направленности и по составу средств).
14. Структурная основа методов физического воспитания (нагрузка и отдых).
15. Методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических качеств.
16. Игровой и соревновательный методы физического воспитания.
17. Сенсорно-информационные методы физического воспитания (словесного и наглядного воздействия).
18. Методы практического упражнения по обучению двигательным действиям.
19. Дидактические (общеметодические) принципы физического воспитания.
20. Специфические принципы физического воспитания.
21. Двигательные умения и навыки как результат обучения (умение, навык, умение 2-го порядка).
22. Общая структура процесса обучения движениям. 1-й этап обучения (цель, задачи, педагогические методы и практические упражнения, результаты).
23. 2-й, 3-й этапы обучения (цель, задачи, педагогические методы и практические упражнения, результаты).
24. Сила (определение, разновидности, средства и методы развития).
25. Выносливость (определение, разновидности, средства и методы развития).
26. Быстрота (определение, разновидности, средства и методы развития).
27. Ловкость (определение, разновидности, средства и методы развития).
28. Гибкость (определение, разновидности, средства и методы развития).
29. Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями.
30. Требования к уроку. Типы уроков физической культуры.
31. Педагогический анализ урока (содержание, виды).
32. Общая и моторная плотность урока физической культуры.
33. Способы управления деятельностью занимающихся на занятиях физической культурой.

34. Общая характеристика физической нагрузки. Способы ее регулирования на уроках физической культуры.
35. Планирование (требования, аспекты планирования). Виды и формы планирования в школе.
36. Документы планирования в школе (раскрыть).
37. Педагогический контроль (требования и аспекты). Виды педагогического контроля.
38. Контроль двигательной деятельности учеников на уроке ФК (направления, средства и способы контроля).
39. Закономерности формирования двигательных навыков. Современное состояние и перспективы развития спорта в России и за рубежом.
40. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
41. Эволюция правил соревнований и методики обучения (на примере конкретного вида спорта).
42. Техническая подготовка на разных стадиях спортивной тренировки.
43. Методика проведения соревнований (на примере конкретного вида спорта).
44. Физическая подготовка на разных стадиях многолетней тренировки.
45. Характеристика тренировочных средств (на примере конкретного вида спорта).
46. Характеристика методов тренировки (на примере конкретного вида спорта).
47. Психологическая подготовка на различных стадиях многолетней тренировки.
48. Организация и проведение соревнований (на примере конкретного вида спорта).
49. Система подготовки спортивных резервов ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, спецклассы и др.
50. Медицинский контроль в спорте. Первичные признаки переутомления.
51. Массовые формы спортивной работы: школьные секции, спортивные клубы, спортивно-оздоровительные лагеря и др.
52. Гигиенические и температурные нормы на занятиях.
53. Организация учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Документы планирования и отчетности.
54. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов.
55. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преимущество нагрузок в процессе многолетней тренировки.
56. Характеристика соревновательной деятельности (на примере избранного вида спорта).
57. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов. Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов. Характеристика тренировочных нагрузок. Планирование тренировочных нагрузок в микро, макро и годичных циклах тренировки. (на примере конкретного вида спорта).
58. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

59. Характеристика соревновательных нагрузок и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.

60. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся спортом. Стадии многолетней подготовки в спорте. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.

61. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования, как средство спортивной тренировки.

62. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов. (на примере конкретного вида спорта).

63. Характеристика технической подготовки в спорте.

64. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой (на примере конкретного вида спорта).

65. Характеристика стратегии и тактики соревновательной деятельности (на примере конкретного вида спорта).

66. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки.

67. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебно-методическое пособие / автор-составитель О.С. Филимонова – Краснодар: ЦДО «ЭКСПЕРТ», 2020. – 43 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб.-10-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - Высш.проф. образование: Бакалавриат).

Интернет – ресурсы

1. [http: www. ed. gov.ru.](http://www.ed.gov.ru)

2. [http: www. edukuban.ru.](http://www.edukuban.ru)

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [http:lib. sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)

4. Журнал «Теория и практика физической культуры» [http:lib. sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)

2.2. Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина».

Целью освоения учебной дисциплины «Спортивная медицина» обучающимися является: сохранение и укрепление здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом, лечение и профилактика у них патологических состояний и заболеваний, содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта для гармонического развития человека, оптимизации процессов пострезультативного восстановления и повышению работоспособности, продлению активного, творческого периода жизни.

Основными **задачами** спортивной медицины являются:

- решение экспертных вопросов в плане формирования заключения по допуску к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с существующими медицинскими показаниями и противопоказаниями (экспертная функция);
- участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора (экспертная и консультативная функция);
- осуществление систематического медицинского контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся физической культурой и спортом в процессе тренировок и соревнований (врачебно-педагогическая функция);
- анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка и реализация методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики;
- обоснование рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов занимающихся физической культурой и спортом, назначение средств повышения и восстановления спортивной работоспособности (врачебно-педагогическая функция);
- разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Программа рассчитана на 20 часов и предусматривает 6 лекционных занятий, 10 практических, 4 часа отводится на самостоятельную работу).

В результате освоения дисциплины «Спортивная медицина» обучающийся должен:

знать:

- принципы оценки физического развития учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- принципы исследования и оценки функционального состояния ведущих систем организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- принципы оценки общей физической работоспособности учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- принципы допуска учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных видах двигательной активности;
- причины, клиническую картину перенапряжения ведущих систем организма у спортсменов;
- причины острых травм и специфических повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях физической культурой;
- причины, неотложных состояний в практике спортивной медицины;
- правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом;
- клинические и параклинические методы обследования используемые в практике спортивной медицины;
- принципы медико-биологического обеспечения различного контингента лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- задачи и содержание диспансерного наблюдения за спортсменами;

- основные принципы организации занятий физической культуры и спорта в различных климатических условиях;
- перечень противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку;
- основные принципы организации восстановительных мероприятий медико-биологического плана;
- основные медико-биологические принципы и средства повышения спортивной работоспособности.

уметь:

- использовать методы оценки физического развития учащихся, занимающихся физической культурой;
- проводить визуальную диагностику функционального состояния опорно-двигательного аппарата;
- проводить антропометрические измерения;
- проводить доступные функциональные пробы, используемые для оценки общей физической работоспособности и функционального состояния организма занимающихся физической культурой;
- анализировать результаты обследований, физической работоспособности и функционального состояния организма занимающихся физической культурой применяемых в системе этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля;
- адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;
- оценить состояние здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- организовать работу по обеспечению здоровых и безопасных условий для занятий физической культурой и спортом;
- использовать медико-биологические критерии в оценке функционального состояния организма спортсменов;
- организовывать медико-биологический контроль за тренировочным процессом в различных видах спорта

владеть:

- средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся физической культурой с учетом их индивидуальных особенностей;
- методами оценки физического развития и функционального состояния учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- навыками профилактики травматизма;
- навыками оказания первой доврачебной помощи в процессе занятий;
- основными параклиническими методами, используемыми в системе медико-биологического обследования спортсменов;
- методиками оценки различных систем организма на физическую нагрузку;
- средствами физической культуры как фактором восстановления работоспособности.

Программа рассчитана на 20 часов и предусматривает 6 лекционных занятий, 10

практических, 4 часа отводится на самостоятельную работу). Форма промежуточной аттестации в форме зачета (2 часа).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
2.2.	Спортивная медицина	20	6	10	4	3
2.2.1	Введение в курс спортивной медицины. Клинические и параклинические методы исследования	4	2	2	-	
2.2.2	Принципы тестирования физического состояния общей физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой	4	2	2	-	
2.2.3	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	4	-	2	2	
2.2.4	Острые травмы и повреждения опорно-двигательного аппарата у занимающихся ФКиС и первая помощь при них	6	2	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 2.2.1. Введение в курс спортивной медицины. Клинические и параклинические методы исследования.

Лекции: Спортивная медицина: развитие отечественной спортивной медицины. Клинические методы обследования. Параклинические методы обследования. Антропометрия. Термометрия тела. Инструментально-функциональные методы обследования. Лучевые методы диагностики. Ультразвуковые методы диагностики.

Практические занятия:

1. Радиоизотопная диагностика.
2. Тепловидение.
3. Эндоскопические методы исследования.
4. Лабораторные методы исследования.
5. Типовые патологические процессы.
6. Расстройства кровообращения.
7. Нарушение обмена веществ в тканях.

Тема 2.2.2. Принципы тестирования физического состояния общей физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой.

Лекции: Функциональное тестирование. Нервная система. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях нервной системы. Неврологическое обследование. Отдельные синдромы при заболеваниях нервной системы.

Сердечно-сосудистая система. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Обследование сердечно-сосудистой системы. Отдельные синдромы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Система внешнего дыхания. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях органов дыхания.

Практические занятия:

1. Обследование системы внешнего дыхания.
2. Исследование легочных объемов, легочной вентиляции и механики дыхательного акта.
3. Принципы тестирования физического состояния общей физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой.
4. Биохимические методы исследования и оценки физической работоспособности людей, занимающихся ОФК.
5. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья людей, занимающихся ФКиС.

Тема 2.2.3. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой.

Лекции: Первичное и ежегодные углубленные медицинские обследования. Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований. Принципы оценки состояния здоровья в спортивной медицине.

Этапный врачебно-педагогический контроль за представителями различных спортивных специализаций. Принципы организации этапного контроля. Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль

Практические занятия:

1. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой.
2. ВПК при проведении тренировочного процесса в различных климато-географических условиях.
3. Медицинское обеспечение оздоровительной физической культуры.
4. Принципы обследования опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Соматотипирование.

Тема 2.2.4. Острые травмы и повреждения опорно-двигательного аппарата, неотложные состояния у занимающихся ФКиС.

Лекции: Острые травмы у спортсменов. Закрытая черепно-мозговая травма. Закрытые повреждения позвоночника и спинного мозга. Травмы внутренних органов. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз. Анафилактический шок. Внезапное прекращение кровообращения. Гипогликемическое состояние. Гипогликемическая кома. Инфаркт миокарда. Обжатие грудной клетки. Обмороки. Острое физическое перенапряжение. Переохлаждение. Тепловые поражения. Утопление.

Практические занятия:

1. Обмороки (психогенный, вазовагальный, ортостатический, гравитационный). Первая помощь при них.
2. Понятие о «внезапной смерти в спорте».
3. Причины внезапной смерти в спорте.
4. Случаи внезапной смерти, возникающие во время физической нагрузки на фоне дополнительных факторов риска.
5. Основные меры профилактики случаев внезапной смерти в спорте.

Самостоятельная работа

Проработка учебного материала по текстам лекций. Заполнение рабочей тетради по темам. Подготовка рефератов.

Темы рефератов

1. Особенности телосложения и физического развития спортсменов избранной специализации.
2. Особенности функционального состояния нервной системы у спортсменов.
3. Функциональное состояние внешнего дыхания у спортсменов (показатели, методы их определения, динамика в макроцикле).
4. Особенности морфофункционального состояния сердечно-сосудистой системы.
5. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками.
6. Врачебный контроль за юными спортсменами.
7. Самоконтроль в массовой физической культуре.
8. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.
9. Физические средства в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.
10. Здоровье и физическое развитие спортсменов (на примере избранной специальности).
11. Координационная функция нервной системы и особенности ее функционального состояния у спортсменов.
12. Острое и хроническое перенапряжение у спортсменов.
13. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
14. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.

15. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика.
16. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, признаки, лечение, профилактика.
17. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
18. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
19. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов. Наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.
20. Очаги хронической инфекции. Влияние на функциональное состояние спортсмена, физическую работоспособность и спортивный результат.
21. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к зачету:

1. История развития отечественной спортивной медицины.
2. Цели и задачи отечественной спортивной медицины.
3. Принципы организации отечественной спортивной медицины.
4. Этиология и патогенез.
5. Клинические представления о конституции организма.
6. Патологическая наследственность.
7. Реактивность организма.
8. Иммунологическая реактивность. Понятие об иммунитете. Факторы естественной резистентности.
9. Клинические методы обследования.
10. Параклинические методы обследования.
11. Антропометрия.
12. Инструментально-функциональные методы обследования.
13. Лучевые методы диагностики.
14. Ультразвуковые методы диагностики.
15. Радиоизотопная диагностика. Тепловидение.
16. Эндоскопические методы исследования.
17. Лабораторные методы исследования.
18. Функциональное тестирование.
19. Нервная система. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях нервной системы.
20. Сердечно-сосудистая система. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
21. Система внешнего дыхания. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях органов дыхания.

22. Система пищеварения. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях системы пищеварения.
23. Система мочевыделения. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях системы мочевыделения.
24. Система крови. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях крови.
25. Этапный врачебно-педагогический контроль за представителями различных спортивных специализаций.
26. Принципы организации этапного контроля.
27. Принципы исследования функциональных возможностей центральной нервной системы.
28. Принципы исследования функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата.
29. Принципы исследования функциональных возможностей вестибулярного анализатора.
30. Принципы исследования функциональных возможностей зрительного анализатора.
31. Принципы исследования функциональных возможностей кардио-респираторной системы.
32. Принципы исследования функциональных возможностей системы внешнего дыхания.
33. Принципы исследования общей физической работоспособности.
34. Принципы исследования энергетических возможностей организма.
35. Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль за представителями различных спортивных специализаций.
36. Принципы организации текущего контроля.
37. Принципы организации срочного контроля.
38. Противопоказания к занятиям физической культурой
39. Комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой
40. Принципы определения уровня физического состояния лиц, занимающихся физической культурой
41. Методы экспресс-оценки уровня физического состояния
42. Принципы определения уровня общей физической работоспособности у лиц
43. среднего и пожилого возрастов
44. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры
45. Переутомление
46. Перетренированность. Перетренированность I типа. Перетренированность II типа
47. Хроническое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы
48. Хроническое физическое перенапряжение системы неспецифической защиты и иммунитета
49. Физическое перенапряжение системы пищеварения
50. Перенапряжение системы пищеварения и мочевыделения.
51. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата.

52. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов
53. Травмы мышц, сухожилий. Переломы костей. Допустимые сроки возобновления тренировочных занятий после повреждений опорно-двигательного аппарата у спортсменов
54. Первичное и ежегодные углубленные медицинские обследования. Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований.
55. Принципы обследования опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Соматотипирование.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С. Спортивная медицина [Текст]: учебно-методическое пособие / автор-составитель О.С. Филимонова – Краснодар: ЦДО «ЭКСПЕРТ», 2020. – 28 с.

Интернет-ресурсы

- <http://www.sportmedicine.ru>
<http://sportmedi.ru>
<http://www.ns-sport.ru>

2.3. Рабочая программа дисциплины «Основы биомеханики».

Целью освоения дисциплины «Основы биомеханики» является ознакомление обучающихся с биомеханическими основами техники двигательных действий и тактики двигательной деятельности, вооружение будущих учителей теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для научно-обоснованного планирования отбора, тренировки, моделирования соревновательной деятельности в физическом воспитании и спорте.

Задачи дисциплины:

- научить обучающихся анализировать технику и тактику движений;
- сформировать представление о способах моделирования и оптимизации обучения двигательным действиям;
- помочь приобрести навыки использования биомеханических методов, специальных тренажеров;
- ознакомить с теоретическими концепциями современных направлений в биомеханике.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- проводить биомеханический анализ двигательных действий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основы кинематики и динамики движений человека;
- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;

- биомеханику физических качеств человека;
- половозрастные особенности моторики человека;
- биомеханические основы физических упражнений, входящих в программу физического воспитания обучающихся.

Изучение дисциплины «Основы биомеханики» способствует формированию у обучающихся следующих **общих компетенций**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5. Использовать информационнокоммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса;

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий;

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей;

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм;

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Изучение дисциплины «Основы биомеханики» способствует формированию у обучающихся следующих **профессиональных компетенций**:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать тренировки, учебные занятия;

ПК 1.2. Проводить учебные занятия, тренировки по избранному виду спорта;

ПК 1.3. Осуществлять контроль, оценивать процесс и результаты тренировочного процесса;

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия, тренировки;

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения в избранном виде спорта;

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия;

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия;

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, занимающихся к участию в физкультурно-спортивной деятельности;

ПК 2.4. Осуществлять комплексный контроль, оценивать процесс и результаты спортивной деятельности занимающихся;

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия;

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности;

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся;

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать тренерский опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других тренеров;

Программа рассчитана на 103 часа и предусматривает 42 лекционных занятий, 28 практических, 33 часа отводится на самостоятельную работу). Форма промежуточной аттестации в виде дифференцированного зачета (2 часа).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
2.3.	Основы биомеханики	103	42	28	33	ДЗ
2.3.1	Общая биомеханика. Основы кинематики и динамики движений	57	23	17	17	
2.3.1.1.	История развития биомеханики	7	4	1	2	
2.3.1.2.	Биомеханические характеристики двигательного аппарата человека	8	3	2	3	
2.3.1.3.	Кинематика движений человека	7	2	3	2	
2.3.1.4.	Динамика движений человека	29	10	11	8	

2.3.1.5.	Механические свойства биологических тканей	6	4	-	2	
2.3.2	Частная биомеханика	32	15	6	11	
2.3.2.1.	Биомеханика физических качеств человека	9	6	-	3	
2.3.2.2.	Биомеханика перемещающих движений	9	4	2	3	
2.3.2.3.	Биомеханика основных физических упражнений, входящих в программу физического воспитания обучающихся	14	5	4	5	
2.3.3	Дифференциальная биомеханика	12	4	3	5	
2.3.3.1.	Индивидуальные и групповые особенности моторики	5	2	1	2	
2.3.3.2.	Онтогенез моторики и половозрастные особенности моторики человека	7	2	2	3	
	Дифференцированный зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 2.3.1. Общая биомеханика. Основы кинематики и динамики движений.

Тема 2.3.1.1. История развития биомеханики.

Лекции: Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Задачи и содержание биомеханики. Биомеханика. Механика человека. Биомеханика физических упражнений. Рефлекторная природа управления движениями. Механизмы регуляции движений. Физиология спорта.

Связь биомеханики с биологией, физикой, анатомией, физиологией и теорией физической культуры и спорта.

История и современные направления развития биомеханики. Механическое направление. Функционально-анатомическое направление. Физиологическое направление.

Методы научного познания в биомеханике. Оптические методы исследования. Динамометрия. Акселерометрия. Электромиография.

Практические занятия:

1. Топография тела человека.

Самостоятельная работа:

1. Составление таблицы по теме «Связь биомеханики с другими науками».
2. Подготовка сообщений по теме «История развития биомеханики».

Тема 2.3.1.2. Биомеханические характеристики двигательного аппарата человека.

Лекции: Элементы описания движения человека. Биокинематические пары и цепи. Незамкнутая биокинематическая цепь. Биокинематическая цепь, замкнутая на себя. Биокинематическая цепь, замкнутая через опору.

Звенья тела человека как рычаги и маятники. Рычаги первого и второго рода. Рычаг. Правило равновесия рычагов первого и второго рода. Физический маятник. Колебательное движение звеньев тела человека.

Кинематические соединения скелета человека. Системы вытяжки костей при переломах. Суставы и их виды. Трехосные суставы. Суставы двухосные. Суставы одноосные. Система вытяжки костей с двумя грузами и двумя блоками. Система вытяжки костей с одним грузом и двумя блоками. Система вытяжки Рассела.

Практические занятия:

1. Построение промера по координатам.

Самостоятельная работа:

1. Решение задач на вычисление сил, действующих на звенья тела человека.
2. Решение задач на расчет сил, действующих на звенья тела человека при различных системах вытяжки костей.

Тема 2.3.1.3. Кинематика движений человека.

Лекции: Кинематические характеристики поступательного движения человека. Пространственные, временные и пространственно-временные характеристики поступательного движения человека. Координаты. Траектория. Путь. Перемещение. Момент времени. Длительность движения. Темп движений. Ритм движений. Мгновенная и средняя скорости. Мгновенное и среднее ускорение.

Кинематические характеристики вращательного движения человека. Пространственные, временные и пространственно-временные характеристики вращательного движения человека. Угол поворота. Период вращения. Частота вращения. Угловая скорость. Тангенциальное ускорение. Центростремительное ускорение. Угловое ускорение.

Практические занятия:

1. Вычисление кинематических характеристик поступательного движения человека.
2. Вычисление кинематических характеристик вращательного движения человека.

Самостоятельная работа:

1. Решение задач на вычисление кинематических характеристик поступательного движения человека.

2. Решение задач на вычисление кинематических характеристик вращательного движения человека.

Тема 2.3.1.4. Динамика движений человека.

Лекции: Динамические характеристики поступательного движения человека. Инерционные, силовые и энергетические характеристики поступательного движения человека. Инерция. Инертность. Масса тела человека. Сила. Импульс силы. Количество движения. Работа и мощность силы. Потенциальная энергия тела человека. Кинетическая энергия поступательного движения человека.

Динамические характеристики вращательного движения человека. Инерционные, силовые и энергетические характеристики вращательного движения человека. Момент инерции тела человека. Момент силы. Импульс момента силы. Момент количества движения. Работа силы при вращательном движении. Кинетическая энергия вращательного движения человека.

Центр масс. Радиус-вектор центра масс. Масса тела человека. Положение центра масс некоторых однородных пластин правильной формы.

Понятие общего центра тяжести тела человека. Массы сегментов тела человека. Распределение массы в теле человека.

Момент инерции твердого тела. Момент инерции тела человека. Свободные оси. Главные оси инерции. Момент инерции тела человека относительно произвольной оси вращения.

Уравнение поступательного движения общего центра масс тела человека. Основное уравнение вращательного движения тела человека.

Понятие неинерциальной системы отсчета. Силы инерции и их виды. Описание движения тела человека в неинерциальных системах отсчета. Принцип Даламбера.

Импульс тела человека. Импульс системы тел. Изменение импульса тела человека. Замкнутая система. Закон сохранения импульса системы тел.

Потенциальная энергия тела человека. Кинетическая энергия тела человека. Полная механическая энергия тела человека. Консервативные силы. Изменение энергии тела человека. Закон сохранения механической энергии.

Момент импульса тела человека. Изменение момента импульса тела человека. Закон сохранения момента импульса.

Практические занятия:

1. Вычисление динамических характеристик поступательного движения человека.
2. Вычисление динамических характеристик вращательного движения человека.
3. Измерение коэффициента трения скольжения.
4. Определение положения центра масс системы материальных точек.
5. Определение положения ОЦТ тела человека аналитическим способом.
6. Определение положения ОЦТ тела человека графическим способом.
7. Вычисление моментов инерции отдельных звеньев тела человека.

8. Определение момента инерции тела человека.
9. Применение закона сохранения импульса для описания ударов и столкновений.
10. Применение закона сохранения энергии для описания прыжков. Энергетика прыжков.
11. Применение закона сохранения момента импульса для описания вращения.

Самостоятельная работа:

1. Решение задач на вычисление динамических характеристик поступательного движения человека.
2. Решение задач на вычисление динамических характеристик вращательного движения человека.
3. Решение задач на нахождение центра масс различных тел.
4. Решение задач на определение положения ОЦТ тела человека.
5. Решение задач на вычисление моментов инерции различных тел.
6. Решение задач на вычисление характеристик ударов и столкновений.
7. Решение задач на вычисление параметров прыжков.
8. Решение задач на вычисление параметров вращения.

Тема 2.3.1.5. Механические свойства биологических тканей.

Лекции: Механические свойства костной ткани. Виды деформации костей. Костная ткань. Деформация. Деформация сжатия и растяжения. Деформация сдвига. Деформация сдвига. Деформация кручения. Упругая и пластическая деформация. Прочность, твердость и разрушение костной ткани. Закон Гука.

Механические свойства кожного покрова человека. Акустическая анизотропия кожи. Кожный покров человека. Эпидермис. Дерма. Подкожная клетчатка. Акустическая анизотропия кожного покрова. Коэффициент акустической анизотропии кожного покрова. Линии Лангера.

Мышечная ткань. Гладкие мышцы. Поперечно-полосатые мышцы. Изометрический режим. Изотонический режим. Уравнение Хилла.

Трехкомпонентная модель мышцы Хилла. Мышечные волокна. Сухожилия. Фасции. Последовательный упругий компонент. Параллельный упругий компонент. Сократительный компонент. Мышца как химический двигатель. Мощность, развиваемая мышцей. КПД мышцы.

Самостоятельная работа:

1. Составление таблицы по теме «Ткани».
2. Решение задач на расчет механических параметров костей и кожного покрова.
3. Решение задач на вычисление КПД мышцы.

Раздел 2.3.2. Частная биомеханика.

Тема 2.3.2.1. Биомеханика физических качеств человека.

Лекции: Локомоторные движения. Характеристика локомоторных качеств. Понятие локомоторного движения. Основные двигательные качества. Механика мы-

шечного сокращения. Теория скользящих нитей.

Сила и силовые качества. Методика развития силы мышц и ее измерение. Понятие силы и силовых качеств человека. Мышечная сила. Внутримышечная координация. Межмышечная координация. Регуляция мышечной силы в организме человека. Мощность мышцы. Измерение мышечной силы. Методика развития силы. Миометрический метод. Изометрический метод.

Быстрота. Методика развития быстроты и ее измерение. Понятие быстроты. Скорость мышечного сокращения. Мощность мобилизации химической энергии. Скоростные упражнения. Физические упражнения на развитие быстроты.

Ловкость. Методика развития ловкости и ее измерение. Понятие ловкости. Координация и точность движений. Физические упражнения на развитие ловкости.

Выносливость. Методика развития выносливости и ее измерение. Понятие выносливости. Утомление. Общая и специальная выносливость. Физические упражнения на развитие выносливости.

Гибкость. Методика развития гибкости и ее измерение. Понятие гибкости. Предельная амплитуда движений. Физические упражнения на развитие гибкости.

Самостоятельная работа:

1. Измерение мышечной силы.
2. Измерение быстроты и ловкости.
3. Измерение выносливости и гибкости.

Тема 2.3.2.2. Биомеханика перемещающих движений.

Лекции: Перемещающие движения с разгоном перемещаемых тел. Понятие перемещающих движений. Разгон перемещаемых тел. Угол места. Азимут. Угол атаки. Полет вращающегося спортивного снаряда. Эффект Магнуса.

Перемещающие движения с ударным взаимодействием. Ударные действия. Ударный импульс. Вполне упругий удар. Неупругий удар. Не вполне упругий удар. Коэффициент восстановления. Замах. Ударное движение. Ударное взаимодействие. Послеударное движение.

Сила, скорость и точность в перемещающих движениях. Сила в перемещающих движениях. Скорость в перемещающих движениях. Точность в перемещающих движениях.

Полет спортивных снарядов при перемещающих движениях. Начальная скорость вылета. Угол вылета. Место выпуска снаряда. Вращение снаряда. Соппротивление воздуха.

Практические занятия:

1. Определение эффективности спортивной техники на примере толкания ядра с разбега

Самостоятельная работа:

1. Механическое описание перемещающих движений в биомеханике.
2. Расчет силы, скорости и точности.

3. Расчет характеристик полета различных спортивных снарядов.

Тема 2.3.2.3. Биомеханика основных физических упражнений, входящих в программу физического воспитания обучающихся.

Лекции: Биомеханика физических упражнений. Биомеханические характеристики гимнастических упражнений. Механизм управления двигательными действиями человека. Стадии формирования движения. Этапы обучения двигательным действиям.

Биомеханические характеристики легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений. Биомеханика ходьбы и бега. Внешние силы и силы реакции опоры. Временные фазы ходьбы и бега. Прыжки в высоту и длину. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Силы, возникающие при подъеме штанги.

Биомеханические характеристики спортивных игр. Виды спортивных игр. Биомеханические характеристики футбола, баскетбола, волейбола.

Передвижение с опорой на воду. Биомеханические характеристики плавания и прыжков в воду. Передвижение с опорой на воду. Биомеханика плавания. Стили плавания. Кроль. Плавание на спине. Брасс. Баттерфляй. Вольный стиль. Центр плавучести. Сила сопротивления при движении в жидкости.

Передвижение со скольжением. Биомеханические характеристики передвижения на лыжах. Биомеханика передвижения на лыжах. Фазы скольжения на лыжах. Стили передвижения на лыжах. Классический стиль. Коньковый стиль. Свободный стиль.

Практические занятия:

1. Вычисление биомеханических характеристик гимнастических и легкоатлетических упражнений.
2. Вычисление биомеханических характеристик спортивных игр.
3. Вычисление биомеханических характеристик плавания и прыжков в воду.
4. Вычисление биомеханических характеристик передвижения на лыжах.

Самостоятельная работа:

1. Подготовка докладов по теме «Развитие биомеханики физических упражнений».
2. Расчет биомеханических характеристик легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений.
3. Расчет биомеханических характеристик спортивных игр.
4. Расчет биомеханических характеристик плавания и прыжков в воду.
5. Расчет биомеханических характеристик передвижения на лыжах.

Раздел 2.3.3. Дифференциальная биомеханика.

Тема 2.3.3.1. Индивидуальные и групповые особенности моторики.

Лекции: Телосложение и моторика человека. Тотальные размеры, пропорции и конституционные особенности тела. Тотальные размеры тела. Пропорционные размеры. Конституционные особенности. Относительная сила человека. Предсказание

изменения двигательных возможностей человека.

Показатели, характеризующие двигательные возможности человека. Двигательные возможности. Естественное развитие. Двигательное умение. Двигательный навык. Двигательные способности.

Практические занятия:

1. Оценка максимальных показателей мощности людей.

Самостоятельная работа:

1. Написание конспекта по теме «Влияние телосложения на моторику человека».
2. Заполнение таблицы по теме «Показатели двигательных возможностей человека».

Тема 2.3.3.2. Онтогенез моторики и половозрастные особенности моторики человека.

Лекции: Двигательный возраст. Основные периоды становления двигательной активности. Двигательная активность в пренатальный период. Двигательная активность в младенческом возрасте. Двигательная активность в дошкольном возрасте. Двигательная активность в младшем и старшем школьном возрасте.

Прогноз развития моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Созревание. Научение. Онтогенез моторики. Двигательный возраст. Прогноз развития моторики. Двигательные акселеранты. Двигательные ретарданты.

Практические занятия:

1. Изучение особенностей двигательной активности в различные возрастные периоды.

Самостоятельная работа:

1. Заполнение таблицы по теме «Периоды становления двигательной активности».
2. Написание конспекта по теме «Особенности двигательной активности в различные возрастные периоды»
3. Написание конспекта по теме «Половозрастные особенности моторики».

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы для дифференцированного зачета:

1. Что изучает биомеханика физических упражнений?
2. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
3. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
4. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
5. Какие характеристики движения относятся к инерционным?
6. Какая область изучения биомеханики физических упражнений?
7. Какие движения относятся к естественным?
8. Какие движения относятся к целенаправленным?
9. В чем заключается педагогический выход результатов биомеханических исследо-

ваний?

10. В каких случаях осуществляются целенаправленные движения?
11. Что характерно для естественных движений?
12. В чем заключается различие между естественными и целенаправленными движениями?
13. Что такое «тело отсчета»?
14. Что такое импульс силы?
15. Формы проявления скоростных качеств?
16. Понятие «ритм движения тела».
17. Понятие «оптимальный двигательный режим».
18. Понятие «объём техники».
19. Единицы измерения временных характеристик.
20. Пространственно-временные характеристики.
21. Единицы измерения темпа движений.
22. Понятие «процесс созревания».
23. Понятие «эстетический идеал».
24. Мышцы, выполняющие однотипные движения.
25. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется...
26. Виды мышц по форме.
27. Что оттягивает дистальный отдел конечности.
28. Как называется отводящая мышца.
29. Как называется совокупность согласованных движений человека (животных), вызывающих активное перемещение в пространстве.

ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Попов Г.И., Биомеханика двигательной деятельности [Текст]: учебник / Г.И. Попов, А.В. Самсонова.- М.: Издательский центр «Академия», 2014

Дополнительные источники:

1. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика [Текст]: учеб. для сред., и высш. учеб., заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
2. Донской Д.Д. Биомеханика [Текст]: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пединститутов. - М.: Просвещение, 1975. - 239 с.
3. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика [Текст]: учебник для институтов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 264 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.: ил.
5. Антонов В.Ф., Черныш АМ., Пасечник В.И., Вознесенский С.А., Козлова Е.К. Биофизика [Текст]. - М., 2000

Интернет-ресурсы:

1. Контрольно-измерительные материалы по основам биомеханики -

<https://infourok.ru/kimi-po-osnovam-biomehaniki-1150508.html>

2. Образовательный портал по биологии - <http://bioportal.h1n.ru>

2.4. Рабочая программа дисциплины «Спортивная биохимия».

Цель изучения дисциплины: формирование и развитие профессиональных компетенций на основе изучения основных разделов дисциплины «Спортивная биохимия».

Задачи дисциплины:

- изучение основных понятий и положений дисциплины «Спортивная биохимия» в соответствии с образовательной программой;
- формирование способности понимать биохимические процессы, которые происходят при мышечной деятельности и физических нагрузках;
- развитие творческого, креативного мышления, объединение фундаментальных знаний основ биохимии человека и практических навыков с последующей обработкой и анализом результатов исследований;
- формирование общего естественнонаучного мировоззрения, приемов учебной и познавательной деятельности.

Изучив дисциплину, обучающиеся должны:

Знать:

- характеристику основных химических веществ в организме;
- сущность биохимических процессов, протекающих в организме при занятии физической культурой и спортом;
- процессы превращения химической энергии в механическую энергию мышечной деятельности;
- теоретические основы обмена веществ.

Уметь:

- составлять молекулярные, структурные формулы основных биоорганических веществ;
- составлять рацион питания в соответствии с нормами питания для спортсменов;
- применять полученные знания для построения эффективных тренировок;
- применять полученные знания и при написании дипломных и курсовых работ, рефератов.

Владеть:

- навыками работы с таблицами и схемами превращения веществ и энергии;
- навыками работы с информационными источниками;
- навыками рецензирования научной и научно-методической литературы.

Приобрести опыт деятельности:

- самостоятельно работать с учебной, периодической и популярной литературой (самостоятельное конспектирование, написание рефератов, докладов, мини лекций и др.);
- представлять учебный материал вербально (защита доклада, реферата, мини лекций) и невербально (рисунки, опорные схемы и конспекты, таблицы, модели, ма-

кеты, презентации и др.).

Программа рассчитана на 44 часа и предусматривает 12 лекционных занятий, 18 практических, 14 часов отводится на самостоятельную работу). Форма промежуточной аттестации в виде зачета (2 часа).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
2.4.	Спортивная биохимия	44	12	18	14	3
2.4.1	Биохимия мышечной ткани и мышечного сокращения	14	4	4	6	
2.4.2	Биохимия физических упражнений и спорта	14	4	6	4	
2.4.3	Влияние различных условий на мышечную деятельность	14	4	6	4	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 2.4.1. Биохимия мышечной ткани и мышечного сокращения.

Лекции: Химическое строение мышцы. Химизм мышечного сокращения и расслабления. Пути ресинтеза АТФ. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности в зависимости от ее характера и деятельности. Обмен белков и азотсодержащих веществ при мышечной деятельности. Биохимические изменения во внутренних органах и головном мозге.

Практические занятия:

Тема: Химический состав живых организмов

1. Принципы биохимического единства живых организмов.
2. Химический состав живых организмов.
3. Минеральные вещества в живом организме, роль минеральных веществ.
4. Органические вещества: содержание в организме, функции.
5. Биополимеры: белки, липиды, углеводы, нуклеиновые кислоты. Особенности строения и свойств биополимеров.
6. Роль белков в движении живых организмов.

Тема: Общие представления об обмене веществ и энергии в живом организме

1. Основные понятия, связанные с обменом веществ в живом организме: обмен

веществ и его виды, анаболизм, катаболизм, метаболизм, метаболический путь.

2. Энергетический обмен. Понятие о макроэргической связи и макроэргических соединениях. Важнейшие макроэргические соединения. Аденилатная система; АТФ и её роль в энергетическом обмене.

3. Биологическое окисление как источник энергии в живом организме. Сущность биологического окисления. Классификация процессов биологического окисления, реакций, лежащих в их основе и соответствующих ферментов.

4. Сопряжение биологического окисления с фосфорилированием на уровне субстрата.

5. Окислительное фосфорилирование. Дыхательная цепь ферментов, осуществляющих сопряжение окисления и фосфорилирования, её локализация в клетке.

6. Механизм сопряжения окисления и фосфорилирования. Структура и характеристика АТФ-синтазного комплекса. Регуляция окисления и фосфорилирования.

Тема: Биохимия мышечной ткани

1. Химический состав мышечной ткани.

2. Строение мышечной ткани и мышечной клетки.

3. Химизм мышечного сокращения и расслабления.

4. Пути ресинтеза АТФ в мышцах.

5. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности в зависимости от характера мышечной деятельности.

Самостоятельная работа:

Тема: Химическое строение мышечной ткани. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности

Задание: Выполнение заданий: «Химическое строение мышц». «Энергетическое обеспечение мышечной деятельности»

Составить конспект на тему: «Химизм мышечной деятельности»

Составить схему: «Химизм мышечного сокращения и расслабления».

Задания проверяются при взаимопросе.

Тема 2.4.2. Биохимия физических упражнений и спорта.

Лекции: Закономерности перестройки мышц под влиянием тренировки. Следовые явления, оставляемые мышечной деятельностью во внутренних органах и в нервной системе. Биохимическое обоснование спортивной тренировки.

Специфичность биохимической адаптации организма в процессе тренировки. Биохимические основы качеств двигательной деятельности.

Биохимические изменения при тренировке, растренировке и перетренировке.

Биохимические изменения в условиях соревнований, предстартовых состояний и условий физических нагрузок. Биохимические основы кортикальной регуляции обмена веществ.

Биохимические изменения в организме при занятиях разными видами спорта

Легкая атлетика. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Велосипедный спорт. Гимнастика. Плавание. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Борьба. Альпинизм.

Практические занятия:

Тема: Биохимические изменения в организме при занятиях физической культурой и спортом

1. Закономерности биохимической перестройки мышц под влиянием трениров-

ки.

2. Биохимическое обоснование принципов спортивной тренировки.
3. Биохимическая характеристика организма в период восстановления.
4. Биохимические факторы, определяющие проявление мышечной силы, быстроты, выносливости.
5. Последовательность биохимических изменений при тренировке и растренировке.
6. Биохимические изменения при перетренировке.
7. Особенности протекания процессов обмена веществ в зависимости от условий выполнения спортивных нагрузок и отношения спортсмена к ним.

Самостоятельная работа:

Тема: Биохимические основы спортивной тренировки и спортивной деятельности

Задание: Выполнение заданий на тему: «Биохимические основы спортивной тренировки», «Спортивная деятельность»

1. Разработайте комплекс упражнений с учетом принципов спортивной тренировки.
2. Разработайте комплекс упражнений, направленных на воспитание силы, выносливости, скорости.
3. Объясните биохимические изменения в организме на каждой стадии тренировки.
4. Объясните биохимические изменения при воспитании силы, выносливости, скорости.

Задания проверяются при взаимном опросе.

Тема 2.4.3. Влияние различных условий на мышечную деятельность.

Лекции: Биохимические особенности растущего организма. Биохимические особенности стареющего организма.

Биохимическое обоснование физической культуры в детском и пожилом возрасте.

Общие основы питания спортсмена. Биохимические пути повышения работоспособности спортсмена с помощью факторов питания.

Биохимический контроль в спорте.

Основные задачи и цели контроля в спорте. Объекты изучения в спортивном контроле. Медицинский контроль. Антидопинговый контроль. Биохимическое воздействие допинговых средств на организм.

Практические занятия:

Тема: Особенности биохимических изменений организма в зависимости от возраста

1. Биохимические особенности растущего организма.
2. Особенности занятий физической культурой и спортом в детском возрасте.
3. Изменения химического состава стареющего организма.
4. Особенности физических нагрузок в пожилом возрасте.
5. Биохимическое обоснование физической культуры в детском и пожилом возрасте.

Тема: Биохимическое обоснование работоспособности спортсмена

1. Общие основы питания спортсмена. Биохимические пути повышения работоспособности спортсмена и ускорения восстановительного периода с помощью факторов питания.
2. Фармакология спорта.
3. Допинг в спорте. Биохимическое воздействие допинговых средств на организм.
4. Основные задачи и цели контроля в спорте. Объекты изучения в спортивном контроле. Медицинский контроль. Антидопинговый контроль.
5. Физиологические, педагогические, психологические условия и факторы повышения работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.

Самостоятельная работа:

Тема: Влияние возрастных особенностей организма на обмен веществ

Задание: Выполнение заданий на тему: «Биохимические особенности растущего организма», «Биохимические особенности стареющего организма»

1. Разработайте комплекс упражнений с учетом особенностей растущего и стареющего организма.
2. Объясните биохимические особенности растущего и стареющего организма. Выполнение задания проверяется в виде взаимопроса.

Тема: Биохимические особенности питания спортсмена и контроль в спорте»

Задание: Выполнение расчетно-графических заданий на тему: «Биохимические основы питания спортсменов»

1. Разработайте меню комплексного питания спортсмена с учетом биохимических особенностей разных видов спорта.
 2. Подготовьте сообщение: «Повышение работоспособности за счет дополнительного питания спортсменов».
 3. Подготовьте сообщение на тему «Анаболизаторы».
 4. Подготовьте сообщение на тему «Биохимический контроль в спорте».
- Выполнение задания проверяется в виде собеседования и миниконференции.

Темы рефератов:

1. Химизм мышечного сокращения. Механизм расслабления мышцы. Пути синтеза АТФ в мышцах.
2. Основные принципы спортивной тренировки и их биохимическое обоснование.
3. Биохимическая характеристика тренированного организма.
4. Биохимические изменения в период отдыха.
5. Биохимическая характеристика предстартового состояния.
6. Биохимические основы качеств двигательной деятельности, методы тренировки выносливости, силы, скорости.
7. Кортикальная регуляция обмена веществ в условиях тренировки и соревнований.
8. Биохимические изменения в организме при растренировке и перетренировке.
9. Биохимические особенности питания спортсменов.
10. Биохимические изменения в мышечной ткани при занятиях физической культурой.
11. Биохимический контроль в спорте. Задачи. Объекты.

12. Зависимость биохимических изменений в организме от особенностей высшей нервной деятельности. Специфичность предстартовой реакции.
13. Антидопинговый контроль в спорте.
14. Биохимические особенности растущего организма. Особенности занятий физкультурой и спортом.
15. Биохимические особенности стареющего организма. Особенности занятий физкультурой и спортом.
16. Биохимические сдвиги в организме при занятии различными видами спорта.

№	Темы	Виды СРС
1.	Химическое строение мышечной ткани	работа с информационными источниками, конспектирование информационный обзор
2.	Химизм мышечного сокращения и расслабления	работа с информационными источниками, конспектирование разработка наглядности
3.	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	работа с информационными источниками, конспектирование составление схем
4.	Биохимические изменения мышц при физических нагрузках	работа с информационными источниками, конспектирование составление таблиц
5.	Биохимические основы спортивной деятельности	работа с информационными источниками, конспектирование разработка презентации
6.	Кортикальная регуляция обмена веществ в условиях тренировки и соревнований	работа с информационными источниками, конспектирование написание эссе
7.	Биохимические изменения в организме при занятиях разными видами спорта	работа с информационными источниками, конспектирование подготовка сообщения
8.	Влияние возрастных особенностей организма на обмен веществ	работа с информационными источниками, конспектирование разработка методических рекомендаций
9.	Биохимические особенности питания спортсмена и контроль в спорте	работа с информационными источниками, конспектирование подготовка реферата

Основными формами и методами самостоятельной работы являются: самостоятельная работа с информационными источниками, написание эссе, подготовка сообщения, доклада, реферата, презентации, разработка методических рекомендаций, разработка наглядности (таблицы, схемы).

На практических занятиях предполагается привлечение обучающихся к обсуждению тем, выносимых на самостоятельную работу в различной форме.

Каждый обучающийся в процессе изучения дисциплины должен подготовить реферат, разработать и оформить презентацию, выполнить творческую работу.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к зачету:

1. Строение мышечной клетки. Химический состав.
2. Химизм мышечного сокращения. Механизм расслабления мышцы.
3. Пути синтеза АТФ в мышцах.
4. Биохимические изменения в мышцах и во внутренних органах при физической нагрузке.
5. Основные принципы спортивной тренировки и их биохимическое обоснование.
6. Биохимическая характеристика тренированного организма.
7. Биохимические изменения в период отдыха.
8. Биохимическая характеристика предстартового состояния.
9. Биохимические основы качеств двигательной деятельности.
10. Основные методы тренировки выносливости, силы, скорости.
11. Кортикальная регуляция обмена веществ в условиях тренировки и соревнований.
12. Биохимические изменения в организме при растренировке и перетренировке.
13. Биохимические особенности питания спортсменов.
14. Биохимический контроль в спорте. Задачи. Объекты.
15. Зависимость биохимических изменений в организме от особенностей высшей нервной деятельности. Специфичность предстартовой реакции.
16. Антидопинговый контроль в спорте.
17. Биохимические особенности растущего и стареющего организма. Особенности занятий физкультурой и спортом.
18. Биохимические сдвиги в организме при занятии различными видами спорта.
19. Использование фармакологических препаратов при занятиях физической культурой и спортом.
20. Биохимическая характеристика своего вида спорта.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: учебник / С. С. Михайлов. — Москва: Советский спорт, 2013. — 348 с.

Дополнительная литература:

1. Никулин, Б. А. Биохимический контроль в спорте / Б. А. Никулин, И. И. Родионова. — Москва: Советский спорт, 2014. — 228 с.
2. Кулиненко, О. С. Биохимия в практике спорта / О. С. Кулиненко, И. А. Лапшин. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 184 с.

Интернет-ресурсы:

1. Знаниум - <https://znanium.com/>
2. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
3. eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>
4. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Ивис - <https://dlib.eastview.com/>

2.5. Рабочая программа дисциплины «Превентивная нутрициология».

Целью дисциплины «Нутрициология» является усвоение теоретических знаний и формирование навыков в области рационального питания, роли питания в жизнедеятельности организма, а также подготовка к разработке программ для индивидуального питания.

В результате изучения дисциплины «Нутрициология» обучающийся должен приобрести базовые теоретические знания, а именно:

- ознакомиться с современными физиологически обоснованными подходами в построении рационов питания различных групп людей, с характеристиками основных диет;

- ознакомиться с основными требованиями и ограничениями к рационам питания при различных патологиях;

- овладеть практическими навыками построения рационов питания с учетом ограничений, налагаемых видом патологии.

Изучив дисциплину, обучающиеся должны:

Знать:

- Нормативно-правовые акты, регламентирующие профессиональную деятельность нутрициолога;

- Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия;

- Современные тенденции сбалансированного питания;

- Технологию составления плана индивидуального и группового нутрициологического ведения;

- Методы оценки фактического питания и пищевого (метаболического) статуса человек.

- Алгоритм составления перечня нормативно-правовых актов, регламентирующих профессиональную деятельность специалиста (нутрициолога);

- Влияние пищевых веществ на состояние органов пищеварения и функции организма;

- Основные принципы рационального лечебно-профилактического и диетического питания.

- Биологические основы питания;

- Требования к составлению рационов питания в зависимости от возраста, пола, физиологического состояния, профессиональной деятельности человека;

- Принципы составления рациона питания;

- Технологию составления рациона питания, замедляющего процесс старения клеток организма человека.

Уметь:

- Разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни;
- Формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей;
- Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек;
- Выбирать способы, методы нутрициологического консультирования в зависимости от поставленных задач;
- Составлять планы индивидуального и группового нутрициологического ведения;
- Осуществлять контроль с использованием методы оценки фактического питания и пищевого (метаболического) статуса человек;
- Составлять перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих профессиональную деятельность нутрициолога;
- Разрабатывать рацион питания на день, исходя из влияния пищевых веществ на состояние органов пищеварения и функции организма;
- Разрабатывать рекомендации по индивидуальному лечебно-профилактическому и диетическому питанию;
- Анализировать различные «пищевые ситуации»;
- Рассчитывать нормы питания в зависимости от энергозатрат организма;
- Составлять сбалансированное меню на неделю для питания в периоды, связанные с ограничением в употреблении определенного вида пищи;
- Составлять рацион питания, замедляющего процесс старения клеток организма человека.

Владеть:

- методами изучения и критериями оценки адекватности питания по показателям статуса питания.
- способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Программа рассчитана на 72 часа и предусматривает 35 лекционных занятий, 2 практических, 35 часов отводится на самостоятельную работу). Форма промежуточной аттестации в виде зачета (2 часа).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование	Общая	В том числе	Формы
---	--------------	-------	-------------	-------

пп	дисциплин	трудоемкость, в акад, часах	Лекции	Практические занятия	Самост. работа	промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
2.5.	Нутрициология	72	35	2	35	3
2.5.1	Основы нутрициологии	10	5	-	5	
2.5.1.1.	Правовые основы профессиональной деятельности нутрициолога	2	1	-	1	
2.5.1.2.	Нормы питания взрослого населения	2	1	-	1	
2.5.1.3.	Современные методы оценки пищевого (метаболического) статуса человека	2	1	-	1	
2.5.1.4.	Питание как медицинская проблема	2	1	-	1	
2.5.1.5.	Дислипидемия и ее значение в патологии	2	1	-	1	
2.5.2	Частная нутрициология	32	16	-	16	
2.5.2.1.	Лечебно- профилактическое питание	2	1	-	1	
2.5.2.2.	Генетика в питании	2	1	-	1	
2.5.2.3.	Питание как фактор риска сердечно- сосудистых заболеваний	2	1	-	1	
2.5.2.4.	Питание как фактор риска заболеваний желудочно-кишечного тракта	2	1	-	1	
2.5.2.5.	Пребиотики, пробиотики, синбиотики	4	2	-	2	
2.5.2.6.	Энтеральное и парентеральное питание	4	2	-	2	
2.5.2.7.	Питание как фактор риска заболеваний печени и желчевыводящих путей	4	2	-	2	
2.5.2.8.	Питание как фактор риска ожирения	4	2	-	2	

2.5.2.9.	Питание как фактор риска нарушений углеводного обмена	4	2	-	2	
2.5.2.10.	Питание как фактор риска заболеваний опорно-двигательного аппарата	4	2	-	2	
2.5.3	Особенности организации питания различных групп населения	28	14	2	12	
2.5.3.1.	Модные диеты для снижения массы тела	8	4	2	2	
2.5.3.2.	Основы аюрведического питания	4	2	-	2	
2.5.3.3.	Основные аспекты вегетарианства	4	2	-	2	
2.5.3.4.	Особенности и нормы питания беременных женщин	4	2	-	2	
2.5.3.5.	Особенности и нормы питания пожилых людей	4	2	-	2	
2.5.3.6.	Принципы составления рациона питания	4	2	-	2	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 2.5.1. Основы нутрициологии.

Тема 2.5.1.1. Правовые основы профессиональной деятельности нутрициолога.

Лекции: Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих профессиональную деятельность нутрициолога. Проект профессионального стандарта нутрициолога. Формирование личного бренда нутрициолога. Основы продвижения личной страницы или сообщества в социальных сетях.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Развитие профессии нутрициолога».

Тема 2.5.1.2. Нормы питания взрослого населения.

Лекции: Влияние характера труда, пола, возраста и энергозатрат на нормы питания. Особенности питания лиц умственного характера труда. Особенности питания лиц физического труда.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Нормы питания взрослого населения». Практическое задание 1: составить рацион из 3 блюд для лиц умственного труда.

Тема 2.5.1.3. Современные методы оценки пищевого (метаболического) статуса человека.

Лекции: Принципы антропометрических исследований. Композиционный состав тела человека. Оценка фактического питания. Основной обмен. Обмен веществ при физической нагрузке. Микронутриентный статус человека.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Современные методы оценки пищевого (метаболического) статуса человека».

Тема 2.5.1.4. Питание как медицинская проблема.

Лекции: Алиментарно-зависимые заболевания у взрослых. Расстройства питания, вызванные эндогенными причинами.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Питание как медицинская проблема». Практическое задание 2: Разработка программы курса по снижению веса в группе.

Тема 2.5.1.5. Дислипидемия и ее значение в патологии.

Лекции: Особенности нарушения липидного обмена при ожирении, атеросклерозе, жировой дистрофии печени.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Дислипидемия и ее значение в патологии». Тест по темам раздела «Основы нутрициологии».

Раздел 2.5.2. Частная нутрициология.

Тема 2.5.2.1. Лечебно-профилактическое питание.

Лекции: Понятие о лечебно-профилактическом питании. Принципы лечебно-профилактического питания. Роль в профилактике обострений хронических заболеваний. Роль в профилактике профессиональных заболеваний. Особенности питания при назначении лекарственной терапии. Взаимодействие между компонентами пищи и лекарственными препаратами.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Лечебно-профилактическое питание».

Тема 2.5.2.2. Генетика в питании.

Лекции: Генетика в питании. Понятие о нутригеномике. Уровни эпигенетической регуляции. Эпигенетический возраст. Влияние нутриентов пищи на эпигенетические механизмы регуляции старения и долголетия. Влияние режима питания, нутриентов и продуктов питания на когнитивные функции. Влияние нутриентов на кровоснабжение головного мозга, устойчивость к гипоксии, память. 7 принципов диеты долгожителя. Принципы диеты, способствующие долголетию: сбалансированное, пребиотическое, противовоспалительное, антимуtagenное, с низким уровнем ГПЖ, содержащее биологически активные вещества.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Генетика в питании». Практическое задание 3: Привести примеры взаимодействия пищевых ингредиентов

и лекарств. Дать рекомендации по коррекции факторов, влияющих на эпигенетику.

Тема 2.5.2.3. Питание как фактор риска сердечнососудистых заболеваний.

Лекции: Питание как фактор риска сердечнососудистых заболеваний. Алиментарная профилактика заболеваний сердца и крупных сосудов. Питание и профилактика заболеваний сердечнососудистой системы Основная роль факторов питания в развитии атеросклероза, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии. Основные принципы питания, снижающие риск развития заболеваний сердечнососудистой системы.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Питание как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний».

Тема 2.5.2.4. Питание как фактор риска заболеваний желудочнокишечного тракта.

Лекции: Питание как фактор риска заболеваний желудочно-кишечного тракта. Алиментарная профилактика заболеваний органов ЖКТ. Особенности обмена веществ и голодания. FMD диета. Показания и противопоказания. Практика применения.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Питание как фактор риска заболеваний желудочно-кишечного тракта». Практическое задание 4: Перечислить причины неправильного усвоения пищи в ЖКТ. Дать рекомендации по физической нагрузке при ИБС.

Тема 2.5.2.5. Пребиотики, пробиотики, синбиотики.

Лекции: Пребиотики, пробиотики, синбиотики. Определение. Природные и искусственные источники. Область применения в лечебной и профилактической диетологии. Пробиотическое питание. Ферментированные продукты питания. Их важность в рационе человека. Влияние ферментированных продуктов на кишечник.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Пребиотики, пробиотики, синбиотики». Практическое задание 5: Составить рацион питания с использованием пробиотических продуктов.

Тема 2.5.2.6. Энтеральное и парентеральное питание.

Лекции: Энтеральное и парентеральное питание. Определение, классификация и принципы подбора продуктов для энтерального и парентерального питания. Показания и противопоказания к применению.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Энтеральное и парентеральное питание». Практическое задание 6: Проектирование плана питания с учетом необходимых интервалов в приемах пищи.

Тема 2.5.2.7. Питание как фактор риска заболеваний печени и желчевыводящих путей.

Лекции: Питание как фактор риска заболеваний печени и желчевыводящих путей. Алиментарная профилактика заболеваний печени и желчевыводящих путей.

Питание при эрозивно-язвенных поражениях желудка и двенадцатиперстной кишки. Основные фазы детоксикации в печени.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Питание как фактор риска заболеваний печени и желчевыводящих путей». Практическое задание 7: составить рацион питания из 3х блюд для улучшения процесса детоксикации организма.

Тема 2.5.2.8. Питание как фактор риска ожирения.

Лекции: Питание как фактор риска ожирения. Алиментарная профилактика ожирения. Современные диеты для снижения массы тела. Способы приготовления пищи для снижения веса и их влияние на здоровье. Дыхание и его роль в снижении веса. Виды дыхательных техник.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Питание как фактор риска ожирения». Практическое задание 8: разработать рекомендации по физической активности человека с лишним весом.

Тема 2.5.2.9. Питание как фактор риска нарушений углеводного обмена.

Лекции: Питание как фактор риска нарушений углеводного обмена. Алиментарная профилактика сахарного диабета. Заболевания, связанные с недостаточностью питания. Принципы питания при дефиците массы тела, профилактика недостаточности питания.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Питание как фактор риска нарушений углеводного обмена». Практическое задание 9: Составить рацион питания с использованием принципа «Радуга в тарелке».

Тема 2.5.2.10. Питание как фактор риска заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Лекции: Питание как фактор риска заболеваний опорно-двигательного аппарата. Артриты и артрозы. Питание в профилактике метаболических заболеваний костной системы. Профилактика и диетологическая коррекция остеопороза. Питание и профилактика остеопороза. Основные принципы питания при остеопорозе. Влияние нутриентов на структуру и метаболизм соединительной и костной ткани.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Питание как фактор риска заболеваний опорно-двигательного аппарата». Практическое задание 10: составить рацион питания при остеопорозе. Тест по темам.

Раздел 2.5.3. Особенности организации питания различных групп населения.

Тема 2.5.3.1. Модные диеты для снижения массы тела.

Лекции: Анализ модных диет для снижения массы тела, стереотипы и мифы в питании. Особенности омолаживающих диет. Понятие детокса. Организация интервального голодания. Влияние диеты на механизмы долголетия и активность генов

долголетия. Ограничение калорий. Ограничительная диета в связи с долголетием в лабораторных исследованиях на модельных животных. Роль калорийности пищи в долголетии. Режимы питания. Дробное питание. Интервальное и периодическое голодание. Кето-диета. Кетоголодание. Палеодиета. Методы оценки индексов здорового рациона: гликемический индекс, гликемическая нагрузка, инсулиновый индекс, антиоксидантный статус. Воспалительный статус диеты, рейтинг еды, вызывающей привыкание. Конечные продукты гликирования в пище. Диеты долгожителей. Окинавская и средиземноморская диеты. Нордическая диета. Диета DASH. Диета MIND. Геропротекторы в пище. Нутриенты, влияющие на механизмы старения и долголетия в продуктах питания

Практическое занятие: составляем рацион питания по принципу 1. Средиземноморской диеты; 2. кето-диеты.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Модные диеты для снижения массы тела». Практическое задание 11. Подготовить эссе на тему: Стереотипы и мифы в питании.

Тема 2.5.3.2. Основы аюрведического питания.

Лекции: Основы аюрведического питания. Аюрведа как учение о здоровье и гармонии тела и духа. Питание в традиционной китайской медицине. Теория вкусовой сенсорной системы. Теория 6 вкусов. Изучение специй и их влияние на вкусовое удовлетворение. Методика добавления в рацион продуктов- суперфудов.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Основы аюрведического питания». Практическое задание 12: составить рацион питания с использованием специй.

Тема 2.5.3.3. Основные аспекты вегетарианства.

Лекции: Основные аспекты вегетарианства. Основная разница между питанием мясным и питанием вегетарианским. Баланс гормонов в организме. Белок как источник энергии. Критика вегетарианства.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Основные аспекты вегетарианства». Практическое задание 13: перечислить основные принципы белковой диеты.

Тема 2.5.3.4. Особенности и нормы питания беременных женщин.

Лекции: Особенности и нормы питания беременных женщин: потребности в пищевых веществах и энергии. Питание женщин при комплексном лечении бесплодия. Возможности питания и нутритивной поддержки при комплексном лечении бесплодия и подготовке женщин к ЭКО. Послеродовое восстановление. Первые 6 - 8 недель как важные вклад в женское здоровье. Питание рожениц и кормящих женщин. Грудное вскармливание - неопределимый вклад в здоровье женщины. Рацион питания для кормящей женщины.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Особенности и нормы питания беременных женщин». Практическое задание 14: разработать рекомендации по питанию и нутритивной поддержке при комплексном лечении бесплодия.

Тема 2.5.3.5. Особенности и нормы питания пожилых людей.

Лекции: Особенности и нормы питания пожилых людей: потребности в пищевых веществах и энергии. Принципы геродиететики. Основные изменения, происходящие с возрастом человека: ЖКТ при старении человека. Особенности питания женщин старших возрастных групп.

Самостоятельная работа: Изучение материалов по теме «Особенности и нормы питания пожилых людей». Практическое задание 15: перечислить продукты, замедляющие процесс старения.

Тема 2.5.3.6. Принципы составления рациона питания.

Лекции: Принципы составления рациона питания. Современные IT-технологии в работе нутрициолога. Практические аспекты персонализированной диетологии. Анализ ошибок питания современного человека. Пищевые привычки. Национальные и семейные традиции. Нутрициологическая методика составления рациона и организация домашнего питания. Понятие о продуктовой корзине. Гигиена и хранение продуктов.

Самостоятельная работа: Разработка индивидуальных рекомендаций для клиента по самостоятельному составлению рациона питания в домашних условиях. Изучение материалов по теме «Принципы составления рациона питания». Выполнение теста.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Тестирование по темам рабочей программы:

Тестирование 1.

1. Государственная политика в области здорового питания - это:

А) комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных категорий населения в рациональном, здоровом питании с учетом традиций, привычек и экономического положения;

Б) комплекс государственных мероприятий по рационализации питания населения;

В) блок государственной политики, направленный на обеспечение населения продуктами питания;

Г) государственная политика, направленная на поддержание социальной сбалансированности питания населения.

2. Наука о питании (нутрициология) - это:

А) наука, изучающая свойства и значение пищевых компонентов;

Б) общее понятие, интегрирующее комплекс наук, своей методологией способствующих решению проблем питания населения;

В) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов;

Г) наука, изучающая процессы превращения (метаболизм) компонентов пищи в

организме.

3. Алиментарные заболевания - это:

А) **первичные (экзогенные) расстройства питания организма и первичные болезни недостаточного и избыточного питания;**

Б) нарушения и заболевания, связанные с питанием;

В) нарушения и заболевания, для которых пища служит механизмом передачи этиологического фактора;

Г) нарушения и заболевания, для которых нарушения питания являются фактором риска возникновения и распространения.

4. Алиментарный фактор - это:

А) простейший фактор, определяемый химическим составом рациона питания;

Б) фактор, определяемый особенностями питания человека;

В) фактор, определяемый энергетической ценностью рациона питания;

Г) простейший фактор, определяемый возможностями человека обеспечить свои потребности в питании.

5. Для оценки массы тела в связи с питанием Всемирной организацией здравоохранения рекомендован показатель:

А) индекс Брока;

Б) индекс массы тела (ИМТ);

В) метод сигмальных отклонений;

Г) центильный метод.

6. Индекс массы тела (ИМТ) - это:

А) разность между длиной тела в сантиметрах минус 100, выраженная в килограммах идеальной массы тела;

Б) отношение массы тела в килограммах к длине тела в метрах;

В) отношение длины тела, выраженной в метрах, к массе тела в килограммах;

Г) отношение массы тела в килограммах к квадрату длины тела, выраженной в метрах.

7. Допустимая минимальная кратность потребления пищи за сутки для взрослого человека составляет:

А) 2;

Б) 3;

В) 4;

Г) 5.

8. Оптимальная кратность потребления пищи за сутки для взрослого человека составляет:

А) 2;

Б) 3;

В) 4;

Г) 5.

9. Перерывы между приемами пищи за исключением времени сна должны составлять не более:

- А) трех часов;
- Б) четырех часов;
- В) пяти часов;**
- Г) шести часов.

10. В понятие «режим питания» входят:

- А) набор продуктов в пищевом рационе;
- Б) набор нутриентов в пищевом рационе;
- В) время приема пищи;**
- Г) условия приема пищи.**

11. К социальным нормам питания относится:

А) минимальная продовольственная корзина (минимальный продуктовый набор), которую должна обеспечить малоимущим государственная политика в области питания;

Б) норма питания, разрабатываемая и используемая для организации и контроля питания отдельных социальных групп населения;

В) дополнительное питание малоимущих, обеспечиваемое социальными учреждениями;

Г) норма питания для больных социальными болезнями.

Критерии оценки: 1 правильный ответ - 1 балл. Для дальнейшего освоения программы необходимо набрать не менее 8 баллов (количество попыток не ограничено).

Тестирование 2.

1. Основной обмен (ОО) - это:

А) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий оптимальное его функционирование;

Б) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий его способность к функционированию в условиях дефицита пищи;

В) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания функционирования организма в повседневной жизни;

Г) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма в состоянии полного покоя лежа.

2. Питание рациональное - это:

А) оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне;

Б) питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции;

В) питание, определяемое современным уровнем социальноэкономического развития общества;

Г) питание, предполагающее использование рационально выбранного набора блюд и продуктов.

3. Питание специализированное - это:

- А) питание с использованием специальных рационов с учетом индивидуальных потребностей организма человека;
- Б) рационы для контингентов с особыми условиями и факторами жизнедеятельности;**
- В) специальное питание относительно здоровых людей для профилактики воздействия вредных факторов;
- Г) рационы питания для контингентов со специальными добавками.

4. Питание лечебное - это:

- А) применение с лечебной целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для людей с различными заболеваниями;
- Б) применение с лечебной целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для людей с острыми или хроническими заболеваниями, организуемое в стационарных условиях;**
- В) питание, организуемое по рекомендациям диетолога с учетом конкретного заболевания;
- Г) питание, организуемое по рекомендациям врача поликлинического звена медицинской службы.

5. Питание диетическое - это:

- А) применение с лечебной целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для людей с острыми или хроническими заболеваниями;
- Б) питание, организуемое в санаториях и профилакториях;
- В) применение с лечебной целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для людей с хроническими заболеваниями, организуемое в обычных условиях жизнедеятельности человека;**
- Г) питание, основанное на использовании специальных лечебных диет.

6. Питание функциональное - это:

- А) **рационы питания с компонентами, избирательно и позитивно воздействующими на отдельные функции организма;**
- Б) рационы питания, содержащее оптимальное количество биологически активных веществ;
- В) рационы питания, содержащее оптимальное количество биологически активных веществ и поддерживающие, тем самым, оптимальный уровень функционирования организма;
- Г) рационы питания, полностью удовлетворяющие индивидуальным потребностям организма человека в пищевых веществах и энергии.

7. Пищевая ценность питания - это:

- А) понятие, характеризующее полноценность питания по критерию содержания в нем белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и биологически активных веществ;
- Б) понятие, отражающее степень соответствия содержания в питании белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и биологически активных веществ фи-

физиологическим нормам;

В) понятие, отражающее всю полноту полезных свойств пищевого продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в основных веществах, энергию и органолептические достоинства;

Г) понятие, отражающее степень соответствия органолептических свойств пищи сложившимся вкусовым традициям населения.

8. Пищевой рацион среднесуточный - это:

А) количество пищевых продуктов, потребляемое человеком за конкретные сутки;

Б) количество пищевых продуктов, потребляемое человеком за сутки, рассчитываемое в среднем за какой-либо промежуток времени;

В) количество питательных веществ в суточном наборе пищевых продуктов и блюд;

Г) средний условный уровень содержания нутриентов в суточном рационе питания.

9. К алиментарным заболеваниям относятся:

А) сахарный диабет;

Б) белково-энергетическая недостаточность;

В) пищевые аллергии;

Г) ожирение, связанное с нерациональным питанием.

10. Пробиотики - это:

А) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, нормализующие микроценоз кишечника;

Б) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, изготовленные с добавлением живых культур пробиотических микроорганизмов и пребиотиков;

В) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, стимулирующие биологическую активность ферментов;

Г) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, содержащие биологически активные вещества.

11. Пребиотики - это:

А) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, нормализующие микроценоз кишечника;

Б) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, изготовленные с добавлением живых культур пробиотических микроорганизмов;

В) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, стимулирующие биологическую активность ферментов;

В) пищевые вещества, избирательно стимулирующие рост и(или) биологическую активность представителей защитной микрофлоры кишечника

Критерии оценки: 1 правильный ответ - 1 балл. Для дальнейшего освоения программы необходимо набрать не менее 8 баллов (количество попыток не ограничено).

Тестирование 3.

1. Питание альтернативное (нетрадиционное) - это:

А) использование в питании продуктов без термической обработки;

Б) использование в питании нетрадиционных диет и продуктов;

В) использование в питании официально запрещенных к пищевому использованию пищевых компонентов;

Г) использование в питании традиций древнего и античного мира.

2. К основным недостаткам усредненных рационов населения Российской Федерации относятся:

А) дефицит энергетической ценности;

Б) дисбаланс основных пищевых компонентов;

В) дефицит микронутриентов;

Г) дефицит углеводов.

3. Пищевой режим (режим питания) - это:

А) характер приёма пищи, определяемый временем и условиями её потребления, распределением пищи в течение суток по энергетической ценности и составу;

Б) характер питания, определяемый временем и кратностью приемов пищи;

В) особенности организации индивидуального питания или питания в организованных коллективах;

Г) характер потребления пищи, определяемый привычками и традициями в питании.

4. Аюрведа - это:

А) Традиционная система индийской народной медицины;

Б) Система Китайской медицины;

В) Индийская доказательная медицина;

Г) Лечебный протокол питания.

5. Какое из утверждений является неверным?

А) Аюрведа рассматривает человека в целом, а не отдельно взятую болезнь;

Б) Аюрведа учение о здоровье и гармонии тела и духа;

В) Аюрведа относится к классической индийской медицине;

Г) Аюрведа возникла в Индии более 5000 лет назад.

6. Стандартные лечебные диеты - это:

А) эталонные (шаблонные) лечебные диеты при отдельных заболеваниях;

Б) диеты, предназначенные для обеспечения лечебного питания при отдельных группах заболеваний;

В) лечебные диеты, формируемые в пределах финансовых возможностей больниц в рамках системы обязательного медицинского страхования;

Г) лечебные диеты номерной системы.

7. Продуктовое обеспечение стандартных лечебных диет утверждаются:

- А) **Министерством здравоохранения Российской Федерации;**
- Б) руководителем департамента здравоохранения региона;
- В) главным врачом лечебно-профилактической организации (ЛПО);
- Г) Советом по питанию ЛПО.

8. При приготовлении блюд щадящей диеты возможна кулинарная обработка продуктов

- А) тушение;
- Б) запекание;
- В) **отваривание;**
- Г) **на пару.**

9. Мясное блюдо, рекомендуемое для низкобелковой диеты:

- А) печень тушеная;
- Б) язык отварной;
- В) **нежирная говядина отварная;**
- Г) сосиски молочные.

10. Показанием для назначения низкокалорийной диеты не является:

- А) избыточная масса тела;
- Б) гипертоническая болезнь с ожирением;
- В) **туберкулез легких;**
- Г) сахарный диабет II типа с ожирением.

11. Режим приема пищи при назначении щадящей диеты:

- А) 2-3 раза в сутки;
- Б) 3-4 раза в сутки;
- В) 4-5 раз в сутки;
- Г) **5-6 раз в сутки.**

Критерии оценки: 1 правильный ответ - 1 балл. Для дальнейшего освоения программы необходимо набрать не менее 8 баллов (количество попыток не ограничено).

Вопросы к зачету:

1. Назовите актуальные нормативно-правовые акты, регламентирующих профессиональную деятельность нутрициолога. Социальные и экологические аспекты проблемы питания населения. Задачи гигиены питания по оптимизации структуры питания населения.

2. Основы рационального питания. Значение питания для здоровья, физического развития и работоспособности. Концепция и принципы рационального питания.

3. Алиментарно-зависимые заболевания - определение понятия, классификация. Этиология и профилактика заболеваний, связанных с избыточным питанием. Основные причины возникновения и меры профилактики.

4. Основные принципы рационального питания. Потребность в энергии и пи-

щевых веществах для различных возрастных и профессиональных групп населения. Регулируемые и нерегулируемые траты энергии, их определение и факторы, влияющие на них.

5. Физиологические основы рационального питания населения. Группы населения, дифференцированные по уровню физической активности.

6. Пищевой статус - определение, виды. Критерии оценки состояния фактического питания населения и пищевого статуса человека. Методы изучения питания.

7. Методы оценки состава тела и основного обмена. Оценка биохимических и клинических показателей пищевого статуса.

8. Биоимпедансный анализ состава тела. Порядок измерений. Интерпретация первичного и текущего протоколов.

9. Анализ различных неклассических теорий питания (вегетарианство, сыроедение, голодание, раздельное питание и др.). Оценка данных теорий с точки зрения гигиенически рационального питания и возникновения алиментарно-зависимых заболеваний.

10. Методы оценки потребления пищи. Автоматизированная оценка фактического питания «Нутри - Проф».

11. Белки - их функции и значение в питании. Структура белка, понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах. Животные и растительные белки. Оценка белковой ценности рациона.

12. Болезни, связанные с избыточным и недостаточным потреблением белка. Рекомендуемые физиологические нормы и факторы, влияющие на потребности организма в белке. Пути решения проблемы белкового питания населения.

13. Жиры - их функции и значение в питании. Классификация жиров и их роль. Свойства пищевых жиров и их усвоение. Потребность и нормирование жира. Источники жира в питании.

14. Рекомендуемые величины физиологической потребности в энергии и пищевых веществах как основа построения рационального питания.

15. Ожирение - определение, классификация, предрасполагающие факторы, возрастно-половая структура распространённости, основные осложнения заболевания.

16. Алиментарно-зависимые заболевания, связанные с недостаточностью питания. Основные причины возникновения и меры профилактики.

17. Углеводы, их источники, гигиеническое значение, роль в питании. Понятие о «балластных» веществах, пищевых волокнах.

18. Потребность в углеводах. Болезни, связанные с избытком и недостатком углеводов. Источники различных видов углеводов в питании.

19. Витамины - их функции и значение в питании. Связь витаминов с другими видами обмена веществ. Причины витаминной недостаточности и ее профилактика.

20. Классификация витаминов. Принципы нормирования витаминов в различных условиях жизни и деятельности человека. Профилактика витаминной недостаточности.

21. Жирорастворимые витамины - их функции и значение в питании.

22. Водорастворимые витамины - их функции и значение в питании.

23. Витаминоподобные вещества - их функции и значение в питании, потреб-

ность в витаминоподобных веществах.

24. Авитаминозы, их проявления и профилактика

25. Минеральные вещества - их функции и значение в питании. Нормирование минеральных веществ в питании.

26. Особенности питания людей различных возрастных групп. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.

27. Особенности питания в пожилом возрасте и старости. Энергетическая и качественная характеристика питания. Режим питания. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.

28. Питание при умственном и физическом видах труда. Факторы, оказывающие влияние на работоспособность и здоровье лиц умственного и физического труда. Принципы организации питания при умственном и физическом труде.

29. Особенности питания спортсменов. Принципы организации питания и потребность в основных пищевых веществах спортсменов. Особенности питания в период обычных тренировочных занятий, в период интенсивных тренировок и соревнований.

30. Особенности питания в жарком климате.

31. Лечебно - профилактическое питание. Виды лечебнопрофилактического питания.

32. Рационы лечебно-профилактического питания - их основная характеристика, назначение. Принципы взаимозаменяемости продуктов при изготовлении горячих завтраков. Другие разновидности лечебно-профилактического питания. Показания и правила выдачи.

33. Лечебно-диетическое питание - определение понятия. Современная нормативно-правовая база, регламентирующая организацию лечебно-диетического питания. Значение диетического питания в лечении заболеваний. Номенклатура диет (столов) по Певзнеру - общая характеристика и назначение.

34. Основные функции лечебно-диетического питания, правила организации. Характеристика основных диет. Советы по лечебному питанию.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Рациональное питание: учебное пособие / О.В. Сазонова, Л.М. Бородин, О.В. Фролова, М.Ю. Гаврюшин, Д.О. Горбачев, Д.С. Тупикова, О.В. Минько; ФГБОУ ВО «СамГМУ» Минздрава России. - Самара: Издательско-полиграфический комплекс «Самарская Губерния», 2019. - 120.

2. Гигиена питания: учебник. / А.А. Королев. - 5-е изд., перераб. и доп. М.: ИЦ «Академия», 2017. - 544 с.

3. Питание человека А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов.. М., ВУНМЦ МЗ РФ, 2002.

4. Справочник по диетологии / под ред. В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова. М.: Медицина, 2002. - 544 с.

5. Скальный А.В. Основы здорового питания нутрициологии / А.В.Скальный,

И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005.

6. Мартинчик А.Н. Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н.Мартинчик, И.В.Маев, О.О.Янушевич. - М.: МЕДпресс-информ, 2005.

7. Дементьев А. С. Диабетология. Стандарты медицинской помощи / Дементьев А. С., Журавлева Н. И., Кочетков С. Ю., Чепанова Е. Ю. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018.

8. Диетология [Текст]: руководство: учебное пособие / [Барановский А. Ю., Кондрашина Э. А., Назаренко Л. И. и др.]; под редакцией Андрея Юрьевича Барановского. - 5-е изд., перераб. и доп. - СПб.: [и др.]: Питер, 2018.

9. Калашников Д.Г. Основы фитнес-диетологии и нутрициологии. - М.: Практическая медицина, 2019.

10. Организация нутритивной поддержки в комплексе паллиативной медицинской помощи детям: Пособие для врачей-педиатров/Е.В. Полевиченко, Н.Н. Савва и др. - М.: Издательство «Проспект», 2018.

11. Оценка качества пищевой продукции и оценка доступа населения к отечественной пищевой продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов: Методические рекомендации. - М: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2020.

12. Тель Л.З., Даленов Е.Д., Абдулаева А.А., Коман И.Э. Нутрициология. Учебник. - М.: Издательство «Литтерра», 2019.

13. Тутельян В.А., Никитюк Д.Б., Буряк Д.А., Акользина С.Е., Батурич А.К., Погожева А.В., Камбаров А.О. и др. Качество жизни. Здоровье и питание. Атлас на русском и английском языках. - М., 2018.

14. Барышева Е.С. Биохимические основы физиологии питания: учебное пособие / Е.С. Барышева. - Оренбург: ОГУ, 2017.

15. Канивец И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие : / И.А. Канивец. - 2-е изд., стер. - Минск: РИПО, 2019.

16. Физиология пищеварения [Текст]: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»; составители: Е.В. Сапорова, Л. П. Романова. - Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2018.

17. Нормы физиологических потребностей энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации: - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009.

18. Принципы рационального питания. Ожирение. Профилактики и лечения». Учебно-методическое пособие для студентов 5-6 курсов лечебного факультета. - Краснодар, КубГМУ, 2015.

19. Тармаева И.Ю. Гигиеническая оценка питания взрослого населения: учебно-методическое пособие / И. Ю. Тармаева, С. Ю. Баглушкина ; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, Кафедра гигиены труда и гигиены питания. Иркутск : ИГМУ, 2015.

20. Будниченко А. Как правильно питаться успешному человеку / А. 20 - Киев: Издательство Стрельбицкого, 2013.

21. Бэйлор Д. Дело не в калориях: Как не зависеть от диет, не изнурять себя

фитнесом, быть в отличной форме и жить лучше / Д. Бэйлор - М.: Альпина Паблшер, 2016.

22. Кениг К. Правила нормального питания /К. Кениг; пер. с англ. Ж.А. Шоайтайте. - Минск: Попурри, 2012.

23. Бейлина Н.И. Клиническое значение возрастных особенностей системы органов пищеварения в гериатрической практике/ Н.И. Бейлина // Клиническая геронтология. - 2017 - Т.23, № 5/6.

24. В помощь пожилому человеку и его близким: как правильно питаться?: Методические рекомендации / Под ред. О.Н. Ткачевой. - М.: Прометей, 2019.

25. Омаров Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, С.Н. Шлыков. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. Аграрного ун-та, 2018.

26. Основы рационального питания: учебное пособие / М. М.Лапкин [и др.]; под ред. М.М. Лапкина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019 4. Рослый И.М. Еще раз о питании: уроки биохимии / И. М. Рослый. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.

27. Кэмпбелл К. Полезная еда. Развенчание мифов о здоровом питании/ Колин Кэмпбелл, Говард Джейкобсон ; пер. с англ. Василия Горохова; [науч. Ред. Л. Ионова]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

28. Научные основы здорового питания: - М.: Издательский дом «Панорама», 2010.

29. Портнов Н.Н. Методология компьютерного проектирования персонализированных рационов питания: дисс. на соискание степени канд. Технические науки: 05.18.15 /ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ)». - М., 2020.

30. Тутельян В. А. Нутрициология и клиническая диетология / под ред. Тутельяна В. А., Никитюка Д. Б. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.

31. Энциклопедия питания. Том 2 Нутриенты пищевых продуктов. Справочное издание / Черевко А.И. под общ. Ред., Михайлов В.М. под общ. Ред. и др. - М.: КноРус, 2019.

Дополнительная литература:

1. Райс Б. Х., Куанн Э., Миллер Г. Д.. Соблюдение и превышение рекомендаций по молочным продуктам: влияние потребления молочных продуктов на потребление питательных веществ и риск хронических заболеваний. Nutr Rev.2013 Апрель; 71 (4): 209-23. DOI: 10.1111 / Nure.12007.

2. Титов В.Н. Жирные кислоты. Физическая химия, биология и медицина / В.Н. Титов, Д.М. Лисицын. - М.: Триада, 2006.

3. Уайт В. С., Чжоу Ю., Крейн А., Диксон П., Квадт Ф., и ФлендригЛ. М. (2017). Моделирование дозовых эффектов соевого масла в заправке для салатов на каротиноиды и биодоступность жирорастворимых витаминов в овощных салатах. Американский журнал клинического питания, 106 (4), 1041-1051. DOI: 10.3945 / ajcp.117.153635

4. Гайворонский И.В., Якимов А.А., Ничипорук Г.И. Анатомия пищеварительной системы взрослого человека: учебное пособие. - Спб.: СпецЛит, 2016.

5. Матвеева Л.В. Физиология желудка: монография / Л. В. Матвеева, А.А. Уса-

нова, Л.М. Мосина. - Саранск, 2012.

6. Перов Ю.М., Максименко М.А., Перова М.Ю., Перова Ю.Ю. Физиология пищеварения. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по нормальной физиологии (для студентов и преподавателей). - Краснодар, 2016. 5. Козлова Н.М., Найданова Э.Г. Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения. - Иркутск: РИО ИГМУ, 2012.

7. Минеральные вещества, витамины: их роль. Проблемы микронутриентной недостаточности учебное пособие / И.Ю. Тармаева, А.В. Боева.; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России; кафедра гигиены труда и гигиены питания. - Иркутск : ИГМУ, 2014.

8. Основы здорового питания : науч.-вспом. указ. / под ред. Н. П. Заварыкиной; сост. Н. К. Бикбова, М. А. Бушина, Н. Ю. Викулова. - Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009.

9. Ших Е.В. Беременность и фармакотерапия: выбор лекарственных препаратов / под ред. Е. В. Ших. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.

10. Зобов В.В. Физиология адаптаций. Краткий конспект лекций. - Казань: ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», 2015.

11. Груданов В. Я. Основы рационального питания: учебное пособие / В. Я. Груданов, Е. С. Пашкова, Л. А. Расолько. - Минск: БГАТУ, 2016 - 256.

12. Принципы рационального питания. Ожирение. Профилактики и лечения». Учебно-методическое пособие для студентов 5-6 курсов лечебного факультета. Краснодар, КубГМУ, 2015.

13. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения: монография О.А. Скугаревский. - Минск: БГМУ, 2007.

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

- Правильное питание - источник здоровья // - [Электронный ресурс] - URL: <https://xn--7sbobl0ayghker4c.xn--p1ai/o/sajjte/>

- Жиры, масла, жирные кислоты, триглицериды. Что такое триглицериды? / [Электронный ресурс] - URL: <https://www.scientificpsychic.com/fitness/fattyacids1.html>

- Жиры: история открытия, строение, классификация. / - [Электронный ресурс] - URL: <https://ppt-online.org/71830>

- Статистика сердечных заболеваний и инсульта. Отчет американской кардиологической ассоциации. / - [Электронный ресурс] - URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf;jsessionid=7326363FC612E0A4A12E21FB4E06A15E?sequence=1

- Коды ОКВЭД и их классификация 2021 год - // - Электронный ресурс - URL: <https://xn--dtbec0aczc1l.xn--p1ai/>

- Международная академия нутрициологии. / - [Электронный ресурс] - URL: <https://academy-man.ru/>

- Национальная ассоциация диетологов и нутрициологов. /- [Электронный ресурс] - URL: <https://nadm.ru/>

- Микронутриенты. // - Электронный ресурс - URL: <https://sektascience.com/articles/pitanie/micronutrients/>

- Практическая диетология. / - Электронный ресурс - URL: <https://prakt.ikdietolog.ru/article/>
- Строение органов пищеварительной системы человека. // - Электронный ресурс. - URL: <https://foxford.ru/wiki/biologiya/stroenie-organov-pishevaritelnoy-sistemy-cheloveka>
- Физиология и основы гигиены человека. // - Электронный ресурс. - URL: <https://moodle.kstu.ru/mod/book/view.php?id=25035&chapterid=5974>
- Интервальная диета: противопоказания и побочные эффекты. //- [Электронный ресурс] - URL: <https://miin.ru/blog/intervalnaya-dieta>
- Пищеварение у пожилых людей: как оно меняется с возрастом, и как его улучшить? // - [Электронный ресурс] - URL: <https://medportal.ru/microlax/pishchevareniye-u-pozhilykh.php>
- Большая медицинская энциклопедия. / - [Электронный ресурс] - URL: <https://xn--90aw5c.xn--c1avg/>
- Эпигенетика старения и питания. / - [Электронный ресурс] - URL: https://www.vniimp.ru/netcat/files/userfiles/vniimp/news/2017-10-25_Konferensiya/7_Moskalev.pdf
- Алгоритм профилактического питания «Принципы здорового питания». / - [Электронный ресурс] - URL: <http://bgb4.ru/fLle/food.pdf>
- Цифровая персонифицированная нутрициология: проблемы и решения / М.Б.Гавриков [и др.] // Препринты ИПМ им. М.В.Келдыша. 2020. № 25. / - [Электронный ресурс] - URL: <http://doi.org/10.20948/prepr-2020-25>
- Куц М. Основы и нюансы диетологии. Издание №4/ - [Электронный ресурс] URL:https://school.tver.ru/system/documents/files/000/013/516/original/1_479649766.pdf?1479649766
- Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция. // - [Электронный ресурс] - URL: https://lib.medvestnik.ru/apps/lib/assets/uploads/pharmateca/PDF/7_570.pdf
- Николаева Н.О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты). // - [Электронный ресурс] - URL: https://psyjournals.ru/files/49969/psyclin_2012_1_Nikolaeva_N.pdf
- Как избавиться от пищевой зависимости: пошаговая инструкция. // - [Электронный ресурс] - URL: <https://vector-plus.com.ua/kak-izbavitsia-ot-pishevoj-zavisimosti/>
- Лечение расстройств пищевого поведения. / - [Электронный ресурс] - <https://psyandneuro.ru/wp-content/uploads/2019/01/KR-po-pishhevym-rasstrojstvam.pdf>

Электронные базы данных в Интернете

Информационно-образовательные ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
2. <http://www.rospotrebnadzor.ru/> - Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
3. <http://www.who.int/ru> - Всемирная организация здравоохранения.
4. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Федеральный портал «Российское образование».

6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

Электронные библиотечные системы

1. Министерство образования и науки РФ www.mon.gov.ru/
2. Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
3. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>
4. Педагогическая библиотека - www.pedlib.ru
5. Психолого-педагогическая библиотека - www.Koob.ru
6. Педагогическая библиотека - www.metodkabinet.eu
7. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com/>

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Информационно-правовой портал ГАРАНТ [http:// www.garant.ru](http://www.garant.ru)
2. Консультант Плюс [http:// www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

2.6. Рабочая программа дисциплины: «Основы и способы оказания первой помощи»

Цель программы:

- проведение необходимых мероприятий по ликвидации угрозы для жизни пострадавшего;
- предупреждение возможных осложнений;
- обеспечение максимально благоприятных условий для транспортировки.

Планируемые результаты обучения:

Должен знать:

- основы работы в экстремальных условиях;
- признаки (симптомы) нарушения жизненно важных систем организма;
- правила, методы и приемы оказания первой помощи применительно к особенностям конкретного человека в зависимости от ситуации.
- способы транспортировки пострадавших.

Должен уметь:

- оценивать состояние пострадавшего, диагностировать вид, особенности поражения (травмы), определять вид необходимой первой помощи, последовательность проведения соответствующих мероприятий;

- правильно осуществлять весь комплекс экстренной реанимационной помощи, контролировать эффективность и при необходимости корректировать реанимационные мероприятия с учетом состояния пострадавшего; -останавливать кровотечение путем наложения жгута, давящих повязок и др.

- накладывать повязки, шины при переломах костей скелета, вывихах, тяжелых ушибах; -оказывать помощь при поражении электрическим током, в том числе в экстремальных условиях (на опорах ЛЭП и пр.), при утоплениях, тепловом и солнечном

ударе, при острых отравлениях, при отравлении вредными газами; -использовать подручные средства при оказании первой помощи, при переносе, погрузке, транспортировке пострадавшего;

- эвакуировать пострадавшего попутным (неприспособленным) транспортом;
- пользоваться аптечкой скорой помощи.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
2.6.	Основы и способы оказания первой помощи	24	17	7	-	3
2.6.1	Введение	2	2	-		
2.6.2	Оказание первой помощи при ранениях	1	1	-		
2.6.3	Первая помощь при кровотечениях	2	1	1		
2.6.4	Первая помощь при ожогах	1	1	-		
2.6.5	Оказание первой помощи при переломах и вывихах	3	2	1		
2.6.6	Оказание первой помощи при ушибах и растяжениях	3	2	1		
2.6.7	Первая помощь при спасении утопающего	1	1	-		
2.6.8	Переохлаждение, обморожения. Оказание первой помощи	1	1	-		
2.6.9	Перегревание, тепловой удар. Оказание первой помощи	1	1	-		
2.6.10	Первая помощь при укусах животных, змей и ядовитых насекомых	1	1	-		
2.6.11	Оказание первой помощи при отравлениях на производстве	1	1	-		
2.6.12	Поражение молнией, электротравмы	1	1	-		

2.6.13	Реанимационные мероприятия. Способы оживления организма при клинической смерти	4	2	2	-	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 2.6.1. Введение.

Лекции: Опасные и вредные производственные факторы, приводящие к несчастным случаям. Универсальная схема оказания первой помощи на месте происшествия. Понятие «травма».

Тема 2.6.2. Оказание первой помощи при ранениях.

Лекции: Признаки ранения. Остановка кровотечения. Обработка раны. Наложение повязок. Сильно загрязненные раны. Проникающее ранение груди. Проникающее ранение живота. Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего.

Тема 2.6.3. Первая помощь при кровотечениях.

Лекции: Виды кровотечений. Капиллярное, венозное, артериальное кровотечения. Остановка кровотечения повязкой. Остановка кровотечения пальцами. Остановка кровотечения жгутом или закруткой. Носовое кровотечение. Ушное кровотечение. Кровотечение изо рта.

Практические занятия: Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшим при кровотечении.

Тема 2.6.4. Первая помощь при ожогах.

Лекции: Классификация ожогов. Термические и электрические ожоги. Оказание первой помощи при термических и электрических ожогах. Химические ожоги. Оказание первой помощи при химических ожогах. Ожоги глаз или век при попадании едких химических веществ. Правила обработки ожога без нарушения целостности ожоговых пузырей. Правила обработки ожога с нарушением целостности ожоговых пузырей и кожи.

Тема 2.6.5. Оказание первой помощи при переломах и вывихах.

Лекции: Признаки переломов. Открытый и закрытый перелом. Правила освобождения пострадавшего от одежды. Иммобилизация. Обезболивание. Повреждение головы. Повреждение позвоночника. Перелом костей таза. Перелом и вывих ключицы. Перелом и вывих костей конечностей. Перелом ребер. Оказание первой помощи. Перевозка и переноска пострадавших.

Практические занятия: Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшим при переломах и вывихах.

Тема 2.6.6. Оказание первой помощи при ушибах и растяжениях.

Лекции: Признаки ушибов и растяжений. Первая помощь при ушибах и растяжениях.

Практические занятия: Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшим при ушибах и растяжениях.

Тема 2.6.7. Первая помощь при спасении утопающего.

Лекции: Схема действия в случае утопления. Правила спасения утопающего. Оказание первой помощи пострадавшему.

Тема 2.6.8. Переохлаждение, обморожения. Оказание первой помощи.

Лекции: Признаки переохлаждения, обморожений. Степени переохлаждения. Первая помощь. Согревание при переохлаждении средней и тяжелой степени. Первичное обморожение.

Тема 2.6.9. Перегревание, тепловой удар. Оказание первой помощи.

Лекции: Профилактика теплового удара. Признаки теплового (солнечного) удара. Первая помощь при тепловом ударе.

Тема 2.6.10. Первая помощь при укусах животных, змей и ядовитых насекомых.

Лекции: Укусы животных. Обработка ран. Укусы змей и ядовитых насекомых. Схема действия в случае укусов змей и ядовитых насекомых.

Тема 2.6.11. Оказание первой помощи при отравлениях на производстве.

Лекции: Опасные свойства веществ, применяемых на производстве. Признаки отравления вредными веществами. Схема действия в случае отравления ядовитыми газами. Оказание первой помощи при отравлении сероводородом. Оказание первой помощи при отравлении метаном. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом и др. Отравление жидкими веществами.

Тема 2.6.12. Поражение молнией, электротравмы.

Лекции: Действие электрического тока на организм человека. Освобождение от действия электрического тока напряжением до и свыше 1000 В. Первая помощь пострадавшему от электрического тока. Приемы искусственного дыхания. Проведение наружного массажа сердца. Шаговое напряжение. Правила перемещения в зоне «шагового напряжения».

Тема 2.6.13. Реанимационные мероприятия. Способы оживления организма при клинической смерти.

Лекции: Признаки жизни. Способы оживления организма при клинической смерти. Проходимость дыхательных путей Искусственное дыхание. Наружный массаж сердца. Правила проведения реанимации. Организация действия партнеров. Особенности реанимации в ограниченном пространстве.

Практические занятия: Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях. Отработка практических навыков сердечно-легочной реанимации на тренажере.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы для зачета:

2. К состояниям, при которых оказывается первая помощь, относятся...
3. В случаях артериального кровотечения необходимо...
4. Установите соответствие между видом стрессовой реакции и ее признаками.
5. Укажите признаки, характерные для состояния апатии.
6. Каких действий следует избегать при оказании психологического сопровождения пострадавшему с истероидной реакцией (истерикой).
7. Пальцевое прижатие сонной артерии производится на ...
8. Как предупредить попадание рвотных масс в дыхательные пути при отравлении?
9. Если при попытке оказать помощь пострадавшему, его поведение угрожает вашей собственной безопасности, следует ...
10. Установите соответствие между характеристиками кровотечения и их видами.
11. Установите правильную последовательность восстановления проходимости дыхательных путей и определения признаков жизни.
12. Установите соответствие между средством для оказания первой помощи и его назначением.
13. Установите соответствие между возможными участниками оказания первой помощи и их правами (обязанностями) по оказанию первой помощи, подготовкой и оснащением.
14. Укажите последовательность действий в алгоритме сердечно-легочной реанимации ребенку старше 1 года.
15. В каком положении должна быть голова пострадавшего в сознании с носовым кровотечением при оказании ему первой помощи?
16. К мероприятиям по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни относятся...
17. Установите соответствие между названиями артерий и точками давления при выполнении пальцевого прижатия.
18. При проникающем ранении груди приоритетным действием является...
19. Какие опасности угрожают жизни пострадавшего при отсутствии у него сознания.
20. Установите последовательность мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшему в с венозным кровотечением из рваной раны голени.
21. Наиболее быстрым способом остановки кровотечения является...
22. Соотнесите вид повязки с применением к видам травм.
23. Для восстановления проходимости дыхательных путей у пострадавшего необходимо...

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477н (ред. от 07.11.2012) "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.05.2012 N 24183)
2. «Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве» Приказ РАО "ЕЭС России" от 21.06.2007
3. «О первой помощи» Письмо Минздравсоцразвития России от 29.02.2012 N 14-8/10/2-1759.
4. Первая медицинская помощь (Покровский В. И. Большая Российская энциклопедия-1994г).
5. Первая помощь. Учебник (Демичев С.В)
6. Неотложная медицинская помощь (Отвагина Т.В. Издательство Феникс-2021г.)
7. Оказание первичной доврачебной медико-санитарной помощи при неотложных и экстремальных состояниях. Учебник (Левчук И.П., Соков С.Л., Курочка А.В., Назаров А.П. Издательство ГЭОТАР-Медиа-2020г.)
8. Первая помощь при травмах и заболеваниях +CD. Учебное пособие (Демичев С.В. Издательство ГЭОТАР-Медиа-2011г.)
9. Основы первой медицинской помощи. Учебное пособие (Морозов М.А. Издательство СпецЛит-2017г.)
10. Оказание первой помощи детям. Методические рекомендации для учителей общеобразовательных школ (Куличенко Т.В. Издательство Педиатр-2017г.)
11. Терапия с курсом первичной медико-санитарной помощи (Э. В. Смолева, Е. Л. Аподиакос. Издательство Феникс-2014г.)
12. Атлас первой медицинской помощи (Юнас Ян. Издательство Картя Молдовеняскэ-1983г.)
13. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях (Борисов Е. С., Бу-ров Н. Е., Поляков В. А., Сахаров Б. В., Тимохина С. К., Чемянов Г. Г., Шипков Н. Н. Издательство медицина 1990г.)

2.7. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика персонального тренинга».

Целью освоения учебной дисциплины «Теория и методика персонального тренинга» является получение базовых теоретических и практических знаний для освоения современных физкультурно-оздоровительных технологий, повышение квалификации специалистов в целях их адаптации к новым экономическим и социальным условиям и ведения новой профессиональной деятельности.

Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины «Теория и методика персонального тренинга» решаются следующие задачи:

- изучение принципов построения микро- и мезоциклов тренировочных программ;
- освоение техники силовых упражнений;
- формирование умений и навыков проведения физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности.

В результате освоения дисциплины «Теория и методика персонального тренинга» обучающийся должен:

знать:

- классификацию и особенности техники выполнения силовых упражнений с весом собственного тела и со свободными отягощениями;
- методы проведения физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности;
- способы учета индивидуальных особенностей занимающихся при планировании физкультурно-оздоровительных занятий;
- методы управления деятельностью занимающихся, способы организации занятий и выполнения упражнений;

уметь:

- проводить физкультурно-оздоровительные занятия силовой направленности;
- составлять программы силовой направленности в микроциклах;
- разрабатывать физкультурно-оздоровительные программы в мезоциклах.

владеть:

- техникой выполнения силовых упражнений;
- методами страховки при выполнении упражнений с отягощениями;
- профессиональной терминологией в процессе общения с занимающимися;
- методами регулирования физической нагрузки при занятиях силовой направленности;
- методами тестирования физической подготовленности занимающихся.
- техникой выполнения силовых упражнений для мышц туловища, плечевого, тазового пояса, верхних и нижних конечностей;
- навыками составления физкультурно-оздоровительных программ силовой направленности.

Программа рассчитана на 72 часа и предусматривает 6 часов лекционных занятий, 30 практических, 36 часов отводится на самостоятельную работу. Форма промежуточной аттестации в виде экзамена (2 часа).

Учебно-тематический план

№	Наименование дисциплин	Общая	В том числе	Формы
---	------------------------	-------	-------------	-------

пп		трудоемкость, в акад, часах	Лекции	Практические занятия	Самост. работа	промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
2.7.	Теория и методика персонального тренинга	72	6	30	36	Э
2.7.1.	Техника безопасности при выполнении силовых упражнений	8	-	4	4	
2.7.2.	Техника силовых упражнений для мышц плечевого пояса и верхних конечностей	8	-	4	4	
2.7.3.	Техника силовых упражнений для мышц туловища	8	-	4	4	
2.7.4.	Техника силовых упражнений для мышц таза и нижних конечностей	8	-	4	4	
2.7.5.	Структура физкультурно-оздоровительного занятия (ФОЗ) по персональному тренингу для начинающих	8	2	2	4	
2.7.6.	Планирование микроцикла физкультурно-оздоровительных занятий	8	2	2	4	
2.7.7.	Планирование мезоцикла физкультурно-оздоровительных занятий	6	-	2	4	
2.7.8.	Программа ФОЗ по персональному тренингу при наборе мышечной массы	6	2	2	2	
2.7.9.	Программа ФОЗ по персональному тренингу при снижении жирового компонента	6	-	2	4	
2.7.10	Педагогический контроль	4	-	2	2	
	Экзамен	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 2.7.1. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений

Практические занятия:

1. Правила допуска к занятиям (медицинское обследование).
2. Предварительная разминка.
3. Контроль техники.
4. Индивидуальный подход.
5. Страховка при выполнении упражнений.

Тема 2.7.2. Техника силовых упражнений для мышц плечевого пояса и верхних конечностей

Практические занятия:

1. Упражнения для дельтовидных мышц и вращательной манжеты: жимы стоя и сидя, подъемы рук с отягощением вперед, в стороны.
2. Упражнения для мышц передней поверхности плеча (двуглавая, плечевая, клювовидно-плечевая): сгибания предплечья, сгибание плеча с отягощениями различными хватами.
3. Упражнения для мышц передней задней плеча (трехглавая, локтевая): разгибания плеча и предплечья из различных исходных положений.
4. Упражнения для мышц передней поверхности предплечья.
5. Упражнения для мышц задней поверхности предплечья.

Тема 2.7.3. Техника силовых упражнений для мышц туловища.

Практические занятия:

1. Упражнения для мышц груди (большие, малые грудные, передние зубчатые): жимы лежа, разводки, сведения рук.
2. Упражнения для мышц спины (широчайшая, трапециевидная, ромбовидные, выпрямляющая позвоночник): становая тяга и ее разновидности, тяга отягощения к поясу в наклоне двумя и одной рукой, гиперэкстензия.
3. Упражнения для мышц живота (прямая, косые, поперечная): подъемы туловища в сед, подъемы таза, скручивания.

Тема 2.7.4. Техника силовых упражнений для мышц таза и нижних конечностей.

Практические занятия:

1. Упражнения для мышц передней поверхности бедра и таза (четырёхглавые мышцы, ягодичные): различные разновидности приседаний, выпадов, подъемов.
2. Упражнения для мышц задней поверхности бедра (двуглавые, полуперепончатые, полусухожильные): отведения назад, сгибания лежа.
3. Упражнения для приводящих мышц бедра (короткая, длинная, большая, гребенчатая, тонкая): сведения в различных исходных положениях.

Тема 2.7.5. Структура физкультурно-оздоровительного занятия по персональному тренингу для начинающих.

Лекция: Первичное тестирование. Вводный инструктаж.

Практические занятия:

1. Структура подготовительной части занятия.
2. Содержание основной части занятия.

3. Составные части заключительной части занятия.

Тема 2.7.6. Планирование микроцикла физкультурно-оздоровительных занятий.

Лекции: Структура микроцикла. Учет принципов персональной тренировки в микроцикле.

Практические занятия:

1. Подбор нагрузки в микроцикле.
2. Варьирование нагрузки.
3. Динамика результатов.

Тема 2.7.7. Планирование мезоцикла физкультурно-оздоровительных занятий.

Практические занятия:

1. Структура мезоцикла.
2. Учет принципов персональной тренировки в мезоцикле.
3. Подбор нагрузки в мезоцикле.
4. Варьирование нагрузки.
5. Динамика результатов.

Тема 2.7.8. Программа ФОЗ по персональному тренингу при наборе мышечной массы.

Лекции: Структура занятия силовой направленности.

Практические занятия:

1. Подбор объема и интенсивности нагрузки (количество подходов, повторов, интервалов отдыха)
2. Особенности выбора упражнений.
3. Разработка программы.
4. Динамика результатов.

Тема 2.7.9. Программа ФОЗ по персональному тренингу при снижении жирового компонента.

1. Структура занятия аэробной и силовой направленности.
2. Подбор объема и интенсивности нагрузки (количество подходов, повторов, интервалов отдыха).
3. Особенности выбора упражнений.
4. Разработка программы.
5. Динамика результатов.

Тема 2.7.10. Педагогический контроль.

Практические занятия:

1. Оперативный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Этапный контроль.
4. Самоконтроль.

Темы самостоятельных работ:

1. Подобрать упражнения для развития силы мышц отдельных мышечных групп.
2. Отработка техники односуставных силовых упражнений.
3. Отработка техники многосуставных силовых упражнений.
4. Составление комбинаций силовых упражнений без инвентаря.
5. Составление комбинаций силовых упражнений со свободными отягощениями.
6. Изучение и отработка способов регулирования нагрузки в силовых тренировках.
7. Составление плана-конспекта физкультурно-оздоровительного занятия силовой направленности..
8. Составление физкультурно-оздоровительной программы для начинающих.
9. Составление физкультурно-оздоровительной программы при наборе мышечной массы.
10. Составление физкультурно-оздоровительной программы при снижении жирового компонента массы тела.
11. Проведение физкультурно-оздоровительного занятия по персональному тренингу.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к экзамену:

1. Техника безопасности при проведении персональной тренировки.
2. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса
3. Силовые упражнения для мышц верхних конечностей.
4. Силовые упражнения для мышц груди.
5. Силовые упражнения для мышц спины.
6. Силовые упражнения для мышц живота.
7. Силовые упражнения для мышц таза.
8. Силовые упражнения для мышц нижних конечностей.
9. Структура физкультурно-оздоровительного занятия по персональному тренингу для начинающих.
10. Принципы персональных тренировок.
11. Средства персональных тренировок.
12. Методы, используемые в персональных тренировках.
13. Особенности составления микроциклов тренировок.
14. Разновидности микроциклов.
15. Особенности составления мезоциклов тренировок.
16. Разновидности мезоциклов.
17. Особенности составления программы ФОЗ по персональному тренингу при снижении жирового компонента.
18. Компоненты нагрузки в силовом тренинге.
19. Компоненты нагрузки в аэробной тренировке.
20. Типы реакции организма на нагрузку, учет в персональном тренинге.
21. Дозирование нагрузок в силовом тренинге.
22. Дозирование нагрузок в аэробном тренинге.

23. Особенности составления программы ФОЗ по персональному тренингу при наборе мышечной массы.
24. Подбор упражнений в соответствии с задачами, занимающихся персональным тренингом.
25. Фитнес-тестирование в персональном тренинге.
26. Самоконтроль в персональном тренинге.
27. Проведение оперативного контроля.
28. Средства и методы текущего контроля.
29. Этапный контроль: особенности применения.
30. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С., Москвин С.В. Теория и методика персонального тренинга [Текст]: учебно-методическое пособие / О.С. Филимонова, С.В. Москвин – Краснодар: ЦДО «ЭКСПЕРТ», 2020. – 52 с.
2. Филимонова О.С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [Текст]: учебно-методическое пособие/ О.С. Филимонова, Н.И. Романенко – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, Парабеллум, 2015. – 104 с.
3. Филимонова О.С. Фитнес [Текст]: учебно-методическое пособие / О.С. Филимонова – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – 114 с.

2.8. Рабочая программа дисциплины: «Функциональный тренинг».

Целью освоения учебной дисциплины «Функциональный тренинг» является получение базовых теоретических и практических знаний для освоения современных физкультурно-оздоровительных технологий, повышение квалификации специалистов в целях их адаптации к новым экономическим и социальным условиям и ведения новой профессиональной деятельности.

Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины «Функциональный тренинг» решаются следующие **задачи**:

- изучение анатомо-физиологических основ функционального тренинга;
- освоение методики занятий функциональным тренингом;
- формирование умений и навыков проведения физкультурно-оздоровительных занятий по функциональному тренингу.

В результате освоения дисциплины «Функциональный тренинг» обучающийся должен:

знать:

- функциональную анатомию;
- классификацию упражнений функционального тренинга;
- способы модификации силовых упражнений в функциональные;
- особенности методики составления комбинаций функциональных упражнений;
- способы регулирования нагрузки в функциональном тренинге;
- методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий по функцио-

нальному тренингу

уметь:

- составлять планы-конспекты для проведения физкультурно-оздоровительных занятий по функциональному тренингу;
- проводить физкультурно-оздоровительные занятия по функциональному тренингу;
- дозировать нагрузку по объему и интенсивности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- разрабатывать планирование физкультурно-оздоровительных занятий по функциональному тренингу в микро-, мезоцикле.

владеть:

- техникой силовых упражнений;
- методом «зеркального» показа упражнений функционального тренинга;
- навыками проведения комбинаций функциональных упражнений;
- методиками проведения физкультурно-оздоровительных занятий по функциональному тренингу.

Программа рассчитана на 20 часов и предусматривает 2 часа лекционных занятий, 10 практических, 8 часов отводится на самостоятельную работу. Форма промежуточной аттестации в виде зачета (2 часа).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
2.8.	Функциональный тренинг	20	2	10	8	3
2.8.1.	Общее понятие о функциональном тренинге, Разновидности функционального тренинга	2	2	-	-	
2.8.2.	Техника выполнения упражнений в функциональном тренинге	4	-	2	2	
2.8.3.	Методика составления связок упражнений в функциональном тренинге	4	-	2	2	

2.8.4.	Методика применения свободных отягощений в функциональном тренинге	4	-	2	2	
2.8.5.	Организация и методика проведения функционального тренинга с использованием дополнительного оборудования	4	-	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 2.8.1. Общее понятие о функциональном тренинге, Разновидности функционального тренинга.

Лекции: История создания, общее понятие о функциональном тренинге. Разновидности функциональных программ с учетом применения различного оборудования.

Тема 2.8.2. Техника выполнения упражнений в функциональном тренинге.

Практические занятия: Техника выполнения функциональных упражнений с использованием свободных отягощений. Варианты построения комбинаций упражнений с использованием различных отягощений.

Тема 2.8.3. Методика составления связок упражнений в функциональном тренинге.

Практические занятия: Освоение техники предварительного показа упражнения на занятиях. Варианты обучения и коррекции упражнений

Тема 2.8.4. Методика применения свободных отягощений в функциональном тренинге.

Практические занятия: Подбор функциональных упражнений. Составление связок функциональных упражнений со свободными отягощениями. Проведение физкультурно-оздоровительного занятия со свободными отягощениями.

Тема 2.8.5. Организация и методика проведения функционального тренинга с использованием дополнительного оборудования.

Практические занятия: Организация и размещение занимающихся при использовании оборудования. Методические особенности проведения занятий с использованием desk-платформы, core-платформы.

Темы для самостоятельной работы:

1. Составить классификацию современных видов функционального тренинга
2. Отработка техники упражнений в функциональном тренинге.
3. Составление связок функциональных упражнений без отягощения.

4. Изучение и отработка способов регулирования нагрузки с помощью свободных отягощений в функциональном тренинге.
5. Составление физкультурно-оздоровительного занятия со свободными отягощениями.
6. Составление физкультурно-оздоровительного занятия с deck-платформой.
7. Составление физкультурно-оздоровительного занятия с core-платформой.
8. Проведение физкультурно-оздоровительного занятия.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к зачету:

1. Задачи, составные части, принципы функционального тренинга.
2. Понятие и сущность функционального тренинга, составные части.
3. Виды функционального тренинга.
4. Влияние функционального тренинга на организм занимающихся.
5. Классификация упражнений.
6. Особенности техники упражнений функционального тренинга, используемых без отягощения.
7. Разновидности инвентаря, применяемого в функциональном тренинге.
8. Способы модификации силовых упражнений в функциональные.
9. Особенности техники упражнений функционального тренинга, используемых со свободным отягощением.
10. Особенности техники упражнений функционального тренинга, используемых с амортизаторами.
11. Особенности техники упражнений функционального тренинга, используемых с deck-платформой.
12. Особенности техники упражнений функционального тренинга, используемых с core-платформой.
13. Понятие о микро- и мезо-циклах в функциональном тренинге.
14. Составление микро-циклов в функциональном тренинге.
15. Составление мезо-циклов в функциональном тренинге.
16. Особенности составления и проведения подготовительной части занятия в функциональном тренинге.
17. Особенности составления и проведения основной части занятия в функциональном тренинге.
18. Особенности составления и проведения заключительной части занятия в функциональном тренинге.
19. Показания к занятиям функциональным тренингом.
20. Противопоказания к занятиям функциональным тренингом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С. Содержание занятий оздоровительной физической культурой с использованием средств фитнеса [Текст]: учебно-методическое пособие / О.С. Филимонова – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, Парабеллум, 2015. – 92 с.
2. Филимонова О.С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии

[Текст]: учебно-методическое пособие/ О.С. Филимонова, Н.И. Романенко – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, Парабеллум, 2015. – 104 с.

3. Филимонова О.С. Фитнес [Текст]: учебно-методическое пособие / О.С. Филимонова – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – 114 с.

2.9. Рабочая программа дисциплины: «Стретчинг в персональном тренинге».

Целью освоения учебной дисциплины «Стретчинг в персональном тренинге» является получение базовых теоретических и практических знаний для освоения современных физкультурно-оздоровительных технологий, повышение квалификации специалистов в целях их адаптации к новым экономическим и социальным условиям и ведения новой профессиональной деятельности.

Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины «Стретчинг в персональном тренинге» решаются следующие **задачи**:

- изучение анатомо-физиологических основ стретчинга;
- освоение методики занятий стретчингом;
- формирование умений и навыков проведения физкультурно-оздоровительных занятий по стретчингу.

В результате освоения дисциплины «Стретчинг в персональном тренинге» обучающийся должен:

знать:

- функциональную анатомию;
- разновидности упражнений стретчинга для различных мышечных групп;
- особенности методики составления комбинаций упражнений стретчинга;
- методы стретчинга;
- методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий по стретчингу.

уметь:

- составлять планы-конспекты для проведения физкультурно-оздоровительных занятий по стретчингу;
- проводить физкультурно-оздоровительные занятия по стретчингу;
- применять методы стретчинга в соответствии с частями занятия и формой физкультурно-оздоровительного занятия.

владеть:

- техникой упражнений стретчинга;
- методом «зеркального» показа упражнений стретчинга;
- различными методами стретчинга;
- методиками проведения физкультурно-оздоровительных занятий по стретчингу.

Программа рассчитана на 20 часов и предусматривает 2 часа лекционных занятий, 10 практических, 8 часов отводится на самостоятельную работу. Форма промежуточной аттестации в форме зачета.

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. Работа	
2.9.	Стретчинг в персональном тренинге	20	2	10	8	3
2.9.1.	Общая теория развития гибкости. Стретчинг: определение понятия, разновидности	2	2	-	-	
2.9.2.	Техника выполнения упражнений стретчинга на различные мышечные группы	4	-	2	2	
2.9.3.	Методы стретчинга: пассивный статический, активный статический, активный динамический, пассивный динамический	4	-	2	2	
2.9.4.	Методы стретчинга: прогрессивный, агонистический, антагонистический, пропреоцептивный	4	-	2	2	
2.9.5.	Структура физкультурно-оздоровительного занятия по стретчингу	4	-	2	2	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 2.9.1. Общая теория развития гибкости. Стретчинг: определение понятия, разновидности.

Лекции: История развития программ, направленных на увеличение подвижности и эластичности суставо-связочного аппарата.

Современные разновидности стретчинг-программ.

Понятие о гибкости, факторы на нее влияющие.

Средства развития гибкости.

Тема 2.9.2. Техника выполнения упражнений стретчинга на различные мышечные группы.

Практические занятия:

- Стретчинг мышц шеи.
- Стретчинг мышц спины.
- Стретчинг мышц груди.
- Стретчинг мышц живота.
- Стретчинг нижних конечностей.
- Стретчинг верхних конечностей.

Тема 2.9.3. Методы стретчинга: пассивный статический, активный статический, активный динамический, пассивный динамический.

Практические занятия:

- Активный динамический стретчинг: применение в подготовительной части занятия.
- Активный статический стретчинг: основной метод заключительной части занятия.
- Пассивный статический стретчинг: использование в индивидуальных занятиях.
- Пассивный динамический стретчинг.

Тема 2.9.4. Методы стретчинга: прогрессивный, агонистический, антагонистический, пропреоцептивный.

Практические занятия:

- Прогрессивный стретчинг: метод прогрессивного снижения напряжения.
- Агонистический стретчинг: чередование напряжения и растяжения работающей мышцы.
- Антагонистический: чередование напряжения и растяжения противоположных мышц.
- Пропреоцептивный: модифицированный агонистический стретчинг.

Тема 2.9.5. Структура физкультурно-оздоровительного занятия по стретчингу.

Практические занятия:

- Методика проведения стретчинга в разминке.
- Применение различных методов стретчинга в основной части занятия.
- Использование стретчинга в заключительной части занятия.
- Стретчинг как отдельное групповое занятие.

Темы для самостоятельной работы:

1. Разработка связки для подготовительной части занятия в статодинамическом режиме.
2. Составление связки упражнений с использованием активного статического стретчинга.
3. Составление связки упражнений с использованием пассивного статического стретчинга.

4. Составление связки упражнений с использованием активного динамического стретчинга.
5. Составление связки упражнений с использованием пассивного динамического стретчинга.
6. Составление связки упражнений с использованием агонистического стретчинга.
7. Составление связки упражнений с использованием антагонистического стретчинга.
8. Составление связки упражнений с использованием прогрессивного стретчинга.
9. Составление связки упражнений с использованием пропреоцептивного стретчинга.
10. Составление плана-конспекта физкультурно-оздоровительного занятия.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к зачету:

1. Понятие о стретчинге, принципы использования в различных частях занятия.
2. Общее понятие о гибкости, виды гибкости.
3. Факторы, влияющие на проявление гибкости.
4. Тестирование гибкости.
5. Классификация упражнений стретчинга.
6. Принципы планирования занятия стретчингом.
7. Активный динамический стретчинг: применение в подготовительной части занятия.
8. Активный статический стретчинг: основной метод заключительной части занятия.
9. Пассивный статический стретчинг: использование в индивидуальных занятиях.
10. Пассивный динамический стретчинг.
11. Прогрессивный стретчинг: метод прогрессивного снижения напряжения.
12. Агонистический стретчинг: чередование напряжения и растяжения работающей мышцы.
13. Антагонистический: чередование напряжения и растяжения противоположных мышц.
14. Пропреоцептивный: модифицированный агонистический стретчинг.
15. Особенности работы с суставами в стретчинге.
16. Особенности работы с позвоночным столбом в стретчинге.
17. Методика проведения стретчинга в разминке.
18. Применение различных методов стретчинга в основной части занятия.
19. Использование стретчинга в заключительной части занятия.
20. Стретчинг как отдельное групповое занятие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С. Содержание занятий оздоровительной физической культу-

рой с использованием средств фитнеса [Текст]: учебно-методическое пособие / О.С. Филимонова – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, Парабеллум, 2015. – 92 с.

2. Филимонова О.С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [Текст]: учебно-методическое пособие/ О.С. Филимонова, Н.И. Романенко – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, Парабеллум, 2015. – 104 с.

3. Филимонова О.С. Фитнес [Текст]: учебно-методическое пособие / О.С. Филимонова – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – 114 с.

2.10. Рабочая программа дисциплины «Маркетинг в фитнесе».

Целью освоения учебной дисциплины «Маркетинг в фитнесе» является получение базовых теоретических и практических знаний для освоения современных физкультурно-оздоровительных технологий, повышение квалификации специалистов в целях их адаптации к новым экономическим и социальным условиям и ведения новой профессиональной деятельности.

Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины «Маркетинг в фитнесе» решаются следующие **задачи**:

- изучение маркетинговой деятельности в фитнесе;
- освоение приемов управления маркетинговой деятельностью;
- формирование умений и навыков проведения рекламной деятельности в социальных сетях.

В результате освоения дисциплины «Маркетинг в фитнесе» обучающийся должен:

знать:

- разновидности маркетинговой деятельности в фитнесе;
- особенности приемов управления маркетинговой деятельностью;
- методику проведения рекламной деятельности в социальных сетях.

уметь:

- составлять контент-планы для социальных сетей;
- проводить рекламные акции;
- привлекать клиентов на персональные тренировки с использованием маркетинговых приемов.

владеть:

- методикой маркетинговой деятельности в фитнесе;
- различными методами управления маркетинговой деятельностью;
- методиками проведения рекламной деятельности в социальных сетях.

Программа рассчитана на 16 часов и предусматривает 2 часа лекционных занятий, 6 семинарско-практических, 8 часов отводится на самостоятельную работу. Форма промежуточной аттестации в форме зачета

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. Работа	
2.10.	Маркетинг в фитнесе	16	2	6	8	3
2.10.1.	Характеристика маркетинговой деятельности в фитнесе	4	2	-	2	
2.10.2.	Управление маркетинговой деятельностью	4	-	2	2	
2.10.3.	Рекламная деятельность в социальных сетях	6	-	2	4	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 2.10.1. Характеристика маркетинговой деятельности в фитнесе

Лекции: Сущность маркетинга. Основные категории маркетинга. Цели, задачи, принципы и функции маркетинга в фитнесе.

Тема 2.10.2. Управление маркетинговой деятельностью

Практические занятия:

Процесс маркетинга.
Маркетинговые исследования.
Маркетинговая информация.
Маркетинговая среда.

Тема 2.10.3. Рекламная деятельность в социальных сетях

Практические занятия:

Продвижение: понятие, виды, цели.
Составление контент-плана.
Постинг в социальных сетях.
Таргетированная реклама в социальных сетях.

Самостоятельная работа

Проработка учебного материала по текстам лекций. Заполнение рабочей тетради по темам. Подготовка рефератов.

Темы рефератов

1. Назначение цен в маркетинге.

2. Схемы формирования цен в маркетинге.
3. Стратегии ценообразования.
4. Процесс ценообразования в фитнесе.
5. Служба маркетинга в фитнесе.
6. Маркетинговая деятельность отдела продаж.
7. Маркетинговые исследования: методика проведения.
8. Целевой рынок.
9. Целевой сегмент.
10. Критерии выбора сегмента рынка.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к зачету:

1. Сущность маркетинга.
2. Цели, задачи и функции маркетинговой деятельности.
3. Основные принципы маркетинговой деятельности в фитнесе.
4. Особенности маркетинговой в фитнесе.
5. Составляющие комплекса маркетинга.
6. Виды маркетинговых исследований.
7. Маркетинговые исследования: понятие, цели и задачи, объекты.
8. Факторы микро- и макросреды физкультурно-спортивной организации.
9. Модель пяти конкурентных сил по М. Портеру.
10. Факторы внутренней среды в области маркетинга.
11. Сущность сегментации.
12. Основные этапы сегментации (на примере фитнес-центра).
13. Основные критерии сегментации.
14. Цели сегментации.
15. Принципы, которых необходимо придерживаться в процессе сегментации.
16. Классификация потребительских товаров.
17. Классификация услуг в сфере фитнеса.
18. Жизненный цикл товара.
19. Источники идей для создания новых товаров и услуг.
20. Категории качества, конкурентоспособность и рыночная адекватность товара (услуги).

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова О.С. Маркетинг в фитнесе [Текст]: учебно-методическое пособие / автор-составитель О.С. Филимонова – Краснодар: ЦДО «ЭКСПЕРТ», 2020. – 40 с.

2.11. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм».

Цель дисциплины: Сформировать компетенции осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки, разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий, проводить тренировки с занимающимися.

Задачи:

1. Сформировать представление о роли атлетизма в физическом развитии человека, спортсмена в избранном виде спорта.
2. Обеспечить формирование знаний о различных видах атлетизма, их особенностях, основных правилах организации занятий в тренировочном процессе по избранному виду спорта.
3. Сформировать умения методически грамотно организовывать тренировочный процесс в различных видах спорта с использованием элементов атлетизма с учетом теории спортивной тренировки в сфере физической культуры и спорта.
4. Сформировать умения составлять индивидуальные комплексы спортивных упражнений в силовой тренировке с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей занимающегося, спортсмена.

В результате обучения обучающиеся должны:

Знать:

- основные методы и средства, применяемые в атлетических видах спорта;
- теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта);
- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности;
- методики обучения технике упражнений с отягощениями;
- правила использования спортивного оборудования и инвентаря при занятиях с отягощениями;
- основы организации здорового образа жизни;
- историю и современное состояние атлетических видов спорта их место и значение в физическом воспитании, науке и образовании;
- методики развития физических качеств средствами атлетизма;
- виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма;
- комплексы атлетических упражнений для повышения уровня общефизической и специальной подготовленности;
- форму, основные разделы и содержание плана-конспекта занятия с отягощениями;
- основные документы, регламентирующие построение тренировочного процесса с использованием отягощений;
- способы оценки результатов обучения в атлетизме.
- принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды;

- комплексный план подготовки спортивной команды, индивидуальные планы подготовки спортсменов спортивной команды;
- правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря для тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды;
- методики обучения технике атлетических упражнений, правила техники безопасности при их выполнении;
- приемы самостраховки, помощи и страховки при проведении занятий с отягощениями;
- теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта);
- средства атлетизма и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
- основы обучения атлетическим упражнениям;
- терминологию в атлетизме;
- способы повышения эффективности педагогического процесса на занятиях с отягощениями;
- методики развития физических качеств средствами атлетических упражнений;
- методики контроля и оценки физической подготовленности занимающихся;
- основы техники упражнений с отягощениями;
- значение и виды (оздоровительный и спортивный) атлетизма как базового вида спорта;
- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений с отягощениями;
- правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря;
- основы техники безопасности при занятиях с различными видами отягощений;
- содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
- средства и методы восстановления спортивной работоспособности;
- факторы и причины травматизма в атлетизме, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности и формы профилактики травматизма;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями;
- общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий с отягощениями с учетом спортивной специализации;
- способы оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники в тренажерном зале;
- правила соревнований по атлетическим видам спорта;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в атлетизме.

Уметь:

- применять на практике средства и методы, используемые в атлетических видах спорта;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по атлетическим видам спорта;

- использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности с использованием отягощений;

- проводить самостоятельно занятия с отягощениями, обучать технике выполнения упражнений с отягощениями, способствовать развитию нравственно-волевых качеств;

- проводить занятия по общей физической подготовке с использованием отягощений;

- планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий;

- подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;

- планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы;

- ставить различные виды задач и организовывать их решения на занятиях с отягощениями;

- использовать на занятиях с отягощениями педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся;

- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, занимающихся с отягощениями;

- применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды;

- демонстрировать приемы и способы рациональной техники из арсенала атлетизма при выполнении комплексов по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением;

- проводить самостоятельно тренировочные занятия с использованием отягощений;

- демонстрировать техники страховки и само страховки при выполнении упражнений с отягощениями, безопасные техники выполнения атлетических упражнений, предупреждать случаи травматизма во время занятий атлетизмом;

- определять (подбирать) и дозировать упражнения с отягощениями в зависимости от поставленных задач;

- применять методы организации занятий с отягощениями с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;

- использовать средства атлетизма для формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для избранного вида спорта);

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике выполнения упражнений с отягощениями, подбирать приемы и средства для их устранения;

- использовать средства, методы и методические приемы обучения технике выполнения упражнений с отягощениями, развития физических качеств;

- организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений с отягощениями;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях с отягощениями;

- использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата;

- предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма;

- организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты в специализированных атлетических залах;

- оказывать первую доврачебную помощь;

- использовать средства и методы восстановления спортивной работоспособности;

- основываться в профессиональной деятельности на положения федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;

- разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении атлетических упражнений;

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой в специализированных атлетических залах;

- обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники в специализированных атлетических залах;

- организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений с отягощениями;

- вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями;

- демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений с отягощениями, предупреждать случаи травматизма во время занятий с отягощениями.

Приобрести навыки и/или опыт деятельности:

- использования основ методики тренировки в атлетических видах спорта;

- проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием отягощений, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами атлетизма;

- в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами атлетических упражнений;

- обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования;
- анализа существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера);
- формирования содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных атлетических упражнений;
- разработки плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.
- выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения);
- проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы;
- обучения занимающихся основам техники упражнений с отягощениями;
- проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, занимающихся с учетом избранного вида спорта;
- учета двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений атлетических видов спорта;
- владения атлетической терминологией при объяснении и описании упражнений с отягощениями;
- оказания страховки и помощи занимающимся при обучении упражнениям с отягощениями;
- анализа проведения занятия с отягощениями;
- составления комплекса упражнений по обучению технике выполнения упражнений с отягощениями с учетом возраста и контингента занимающихся;
- контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;
- обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке с использованием отягощений;
- обеспечения безопасности занимающихся при проведении занятий атлетизмом;
- оказания при необходимости первой доврачебной медицинской помощи обучающимся, занимающимся на занятиях атлетизмом;
- проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в атлетических видах спорта;

- контроля безопасного выполнения занимающимися упражнений с отягощениями, безопасного использования спортивных тренажеров, оборудования и инвентаря.

Программа рассчитана на 72 часа и предусматривает 4 часа лекционных занятий, 26 часов практических, 42 часа отводится на самостоятельную работу. Форма промежуточной аттестации в виде зачета (2 часа).

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад, часах	В том числе			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З, Э)
			Лекции	Практические занятия	Самост. Работа	
2.11.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм	72	4	26	42	З
2.11.1.	Общая характеристика атлетизма	6	2	-	4	
2.11.2.	Основы техники атлетических видов спорта	20	-	8	12	
2.11.3.	Методика обучения атлетическим видам спорта	14	-	6	8	
2.11.4.	Развитие физических качеств средствами атлетизма	10	-	4	6	
2.11.5.	Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта	6	2	-	4	
2.11.6.	Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий	6	-	2	4	
2.11.7.	Основы организации и построения атлетических занятий	8	-	4	4	
	Зачет	2	-	2	-	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 2.11.1. Общая характеристика атлетизма.

Лекции: История возникновения и современное состояние атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес. Терминология атлетических видов спорта. Влияние силовых упражнений на организм занимающихся.

Самостоятельная работа: Подготовка рефератов на темы:

1. История зарождения, становления и развития тяжелоатлетического спорта в России и мире.
2. Понятие о силовой тренировке. Принципы оздоровительной и спортивной тренировки.
3. Особенности силовой подготовки подростков, юношей, женщин и лиц старшего возраста.
4. Упражнения для общей и специальной физической подготовки из арсенала бодибилдинга.

Тема 2.11.2. Основы техники атлетических видов спорта.

Практические занятия: Характеристика, разбор, проработка соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте и бодибилдинге/фитнесе.

Самостоятельная работа: Подготовка рефератов на темы:

1. Характеристика соревновательных упражнений тяжелой атлетики: рывок и толчок.
2. Характеристика соревновательных упражнений пауэрлифтинга: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа, тяга становая.
3. Характеристика соревновательных упражнений гиревого спорта: рывок гири одной рукой, толчок двух гирь.
4. Характеристика техники упражнений для общей и специальной физической подготовки из арсенала бодибилдинга.

Тема 2.11.3. Методика обучения атлетическим видам спорта.

Практические занятия: Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Предупреждение и исправление ошибок.

Самостоятельная работа: Подготовка рефератов на темы:

1. Этапы процесса обучения двигательным действиям.
2. Методы обучения в атлетических видах спорта.
3. Причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
4. Предварительная подготовка занимающихся не имеющих опыта занятий с отягощениями.

Тема 2.11.4. Развитие физических качеств средствами атлетизма.

Практические занятия: Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Перенос качеств. Методы тренировки (с отягощением, на увеличение мышечной массы, улучшение рельефа мышц и т.д.).

Самостоятельная работа: Подготовка рефератов на темы:

1. Методы развития физических способностей с использованием отягощений.
2. Методы развития силовых способностей. Методика направленная на увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц.
3. Методы развития силовых способностей. Методика развитие абсолютной и “взрывной” силы, развитие силовой выносливости.

Тема 2.11.5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта.

Лекции: Характеристика залов для занятий атлетическими видами спорта. Перечень необходимого оборудования для атлетических занятий. Причины травматизма при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в атлетических видах спорта.

Самостоятельная работа: Подготовка рефератов на темы:

1. Классификация тренажеров и упражнений с отягощениями для развития различных мышечных групп (шеи, плечевого пояса, рук, спины, живота, груди, ног).
2. Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения атлетических занятий.
3. Характерные травмы и их профилактика в ходе проведения атлетических занятий.

Тема 2.11.6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий.

Практические занятия: Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований.

Самостоятельная работа: Подготовка рефератов на темы:

1. Организация и правила соревнований по гиревому спорту: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении упражнений.
2. Организация и правила соревнований по пауэрлифтингу: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении соревновательных упражнений.
3. Организация и правила соревнований по тяжелой атлетике: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении упражнений.
4. Организация и правила соревнований по бодибилдингу и фитнесу: состав судейской коллегии: права и обязанности судей.

Тема 2.11.7. Основы организации и построения атлетических занятий.

Практические занятия: Структура занятия (подготовительная, основная и заклю-

чительная части). Содержание занятий для различного контингента занимающихся (подбор упражнений). Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах. Учёт и контроль нагрузки.

Самостоятельная работа: Составление план-конспекта основной части занятия с целью развития физических способностей (силовых способностей) состоящего из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя).

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы для проведения опроса:

Общая характеристика атлетизма.

1. Перечислите основные события оказавшие значительное влияние на формирование атлетических видов спорта в XIX веке.
2. Назовите знаменательные даты.
3. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
4. История развития атлетических видов спорта в мире (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
5. В каком году была создана IWF?
6. Что такое термин?
7. Чем отличается хват от захвата?
8. Как выполняется упор лежа?
9. Зачем нужна терминология при описании техники выполняемого упражнения?
10. Какова последовательность записи физических упражнений.

Основы техники атлетических видов спорта.

1. Дайте описание соревновательным упражнениям тяжелой атлетики с раскрытием действий, периодов и фаз.
2. Дайте описание соревновательным упражнениям гиревого спорта (классическое двоеборье) с раскрытием действий, периодов и фаз.
3. Дайте описание соревновательным упражнениям пауэрлифтинга с раскрытием действий, периодов и фаз.

Методика обучения атлетическим видам спорта.

1. Перечислите этапы процесса обучения двигательным действиям.
2. Перечислите методы обучения в атлетических видах спорта.
3. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
4. Перечислите пути исправления ошибок.
5. В чем заключается предварительная подготовка занимающихся не имеющих опыта занятий с отягощениями?

Развитие физических качеств средствами атлетизма.

1. Перечислите физические способности.
2. Перечислите силовые способности.
3. Что такое взрывная сила?
4. Как измерить абсолютную силу?
5. Что такое выносливость?
6. Чем отличается общая выносливость от специальной?
7. Что относится к координационным способностям?
8. Какие методы развития гибкости различают?

Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта.

1. В чем заключается профилактика травматизма в ходе проведения атлетических тренировок.
2. Перечислите правила безопасности во время проведения атлетических тренировок.
3. Назовите основные зоны тренажерного зала.
4. Перечислите основные принципы комплектования тренажерного зала инвентарем и оборудованием.
5. Перечислите основные гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий атлетическими видами спорта.
6. Перечислите спортивные снаряды и инвентарь которые используются для проведения атлетических занятий.
7. Назовите основные узлы силового тренажера.
8. В чем отличие моностанции от стереостанции?
9. Назовите основные узлы кардиотренажера.

Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий.

1. Опишите основные этапы организации и проведения соревнований по атлетическому виду спорта.
2. Назовите судей, осуществляющих судейство в одном из атлетических видов спорта.
3. Перечислите обязанности судей.

Перечень заданий для контрольной работы:

Основы организации и построения атлетических занятий:

Тема: Составление план-конспекта основной части занятия с целью развития физических способностей (силовых способностей) состоящего из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя).

Вариант 1. Составить план-конспект основной части занятия с целью развития силовых способностей состоящий из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя).

- Задание 1. Взрывной силы (отдельной мышечной группы).
 Задание 2. Абсолютной силы (отдельной мышечной группы).
 Задание 3. Силовой выносливости (отдельной мышечной группы).

Вариант 2. Составить план-конспект основной части занятия с целью мышечной гипертрофии отдельных частей тела, состоящий из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя)

- Задание 1. Мышц ног.
 Задание 2. Мышц рук.
 Задание 3. Мышц плечевого пояса.
 Задание 4. Мышц груди.
 Задание 5. Мышц спины.

Вариант 3. Составить план-конспект основной части занятия, проводимого с оздоровительной целью, состоящего из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями и на тренажерах (по заданию преподавателя)

- Задание 1. Снижение избыточной массы тела.
 Задание 2. Увеличения двигательной активности.
 Задание 3. Улучшения опорно-двигательного аппарата.
 Задание 4. Рекреационное занятие.

Утверждаю: _____

ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Обучающийся _____ Дата _____
 Для занимающихся группы _____

Задачи занятия:

1. _____
2. _____
3. _____

Оборудование и инвентарь:

Част- ные за- дачи	№ п.п.	<u>Вводно-подготовительная часть занятия.</u> Содержание (упражнения)	Дози- ровка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно- методические указания
Част-	№	<u>Основная часть занятия</u>	Дози-	Организационно-

ные за- дачи	п.п.	Содержание (упражнения)	ровка (кол-во раз, мин. и т.п.)	методические указания
Част- ные за- дачи	№ п.п.	<u>Заключительная часть заня- тия</u> Содержание (упражнения)	Дози- ровка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно- методические указания

Тестирование технической и физической подготовленности:

Основы техники атлетических видов спорта

Техническая подготовленность:

- демонстрация техники выполнения рывка классического;
- демонстрация техники выполнения толчка классического;
- демонстрация техники соревновательных упражнений силового троеборья (приседание, жим, тяга);
- демонстрация техники соревновательных упражнений гиревого спорта (толчок, рывок);
- демонстрация упражнений на тренажерах и со снарядами (штанга, гири, гантели и т.д.) для различных мышечных групп.

Развитие физических качеств средствами атлетизма

Физическая подготовленность:

Мужчины

- | | |
|--|------------------------------|
| - рывок штанги двумя руками | - 60% от собственного веса; |
| - толчок штанги двумя руками | - 70% от собственного веса; |
| - приседания со штангой на плечах | - 120% от собственного веса; |
| - жим штанги лежа на горизонтальной скамейке | -100% от собственного веса; |
| - тяга становая | -130% от собственного веса; |
| - рывок гири левой и правой рукой | |
| весовая категория до 70 кг (16 кг.) | -10+10 раз; |
| весовая категория до 80 кг (16 кг.) | -15+15 раз; |
| весовая категория свыше 80 кг (24 кг.) | -10+10 раз; |
| - толчок двух гирь | |
| весовая категория до 70 кг (16 кг.) | -10 раз; |
| весовая категория до 80 кг (16 кг.) | -15 раз; |
| весовая категория свыше 80 кг (24 кг.) | -10 раз. |

Или выполнение III спортивного разряда по тяжелой атлетике, силовому троебо-

рю, гиревому спорту.

Женщины

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| - рывок штанги двумя руками | - 50% от собственного веса; |
| - толчок штанги двумя руками | - 60% от собственного веса; |
| - приседания со штангой на плечах | - 70% от собственного веса; |
| - жим штанги лежа | - 50% от собственного веса; |
| - тяга станова | - 100% от собственного веса. |

Или выполнение III спортивного разряда по тяжелой атлетике, силовому троеборью.

Типовые вопросы для зачета:

1. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
2. История развития атлетических видов спорта в мире (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
3. История тяжёлой атлетики на Олимпийских играх.
4. Выступление советских/российских тяжелоатлетов на Олимпийских играх.
5. Современное состояние развития атлетических видов спорта.
6. Характеристика соревновательных упражнений в атлетических видах спорта на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
7. Характеристика специально-подготовительных упражнений в атлетических видах спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
8. Характеристика методов обучения техники силовых упражнений.
9. Характеристика методов развития физических качеств.
10. Влияние занятий атлетическими видами спорта на организм занимающихся.
11. Методика обучения атлетическим видам спорта.
12. Методы обучения технике выполнения атлетических упражнений.
13. Последовательность обучения технике выполнения соревновательных упражнений атлетических видов спорта.
14. Исправление ошибок в ходе обучения и совершенствования технической подготовленности атлетов.
15. Методика развития силовых способностей средствами и методами атлетизма.
16. Методика развития скоростных способностей средствами и методами атлетизма.
17. Методика развития выносливости средствами и методами атлетизма.
18. Методика развития координационных способностей средствами и методами атлетизма.
19. Методика развития гибкости средствами и методами атлетизма.
20. Характеристика атлетического зала для занятий силовыми видами спорта.
21. Характеристика свободных отягощений.

22. Характеристика силовых тренажёров для развития отдельных мышечных групп.
23. Характеристика кардиотренажеров.
24. Характеристика травм характерных для атлетизма, причины травм, профилактика травматизма.
25. Техника безопасности в ходе подготовки и проведения атлетических занятий.
26. Методика проведение спортивных соревнований по атлетическим видам спорта.
27. Основные документы соревнований.
28. Права и обязанности судей.
29. Методика проведение физкультурно-массовых мероприятий с участием атлетических видов спорта.
30. Структура тренировочного занятия.
31. Характеристика вводной части атлетического занятия.
32. Характеристика основной части атлетического занятия.
33. Характеристика заключительной части атлетического занятия.
34. Методика построение занятия по атлетическим видам спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
35. Методика тренировки в атлетических видах спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес). Общая характеристика и основные компоненты.
36. Влияние атлетических тренировок на организм занимающихся.

Тестовые задания.

Раздел 1. Общая характеристика атлетизма.

1. Какие виды спорта входят в атлетизм?
 - Бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжёлая атлетика, гиревой спорт.
 - Армрестлинг, бодибилдинг, силовое многоборье, пауэрлифтинг.
 - Тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, фитнес.
 - Тяжёлая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг.
2. Назовите год рождения тяжелой атлетики в России.
 - 1885
 - 1896
 - 1905
 - 1920
3. В каком году тяжёлая атлетика была впервые включена в программу Олимпийских игр?
 - 1896
 - 1920

- 1932
 - 1948
4. В каком году была основана Международная федерация гиревого спорта?
- 1896
 - 1920
 - 1956
 - 1992
5. В каком году была создана Международная федерация тяжелой атлетики?
- 1896
 - 1905
 - 1920
 - 1925
6. Что такое термин?
- Объяснение какого-либо действия или явления.
 - Описание выполняемого упражнения.
 - Точное и однозначное понятие, о чем бы то ни было.
 - Указание к выполнению двигательного действия.
7. Чем отличается хват от захвата?
- Шириной.
 - Длинной.
 - Это одинаковые действия.
 - Это не связанные действия.
8. Как выполняется упор лежа?
- С опорой на колени и локти.
 - С опорой на кисти и стопы.
 - С опорой на кисти и колени.
 - С опорой на пальцы рук и ног.
9. Зачем нужна терминология при описании техники выполняемого упражнения?
- Для расширения кругозора занимающихся.
 - Для ознакомления занимающихся с терминологией вида спорта.
 - Для упрощения процесса объяснения.
 - Для ускорения процесса овладения двигательным действием.
10. Какова последовательность записи атлетических упражнений.
- Исходное положение, вид отягощения, вид захвата, ширина хвата, выполняемое движение.

- Вид отягощения, исходное положение, выполняемое движение, ширина хвата, вид захвата.
- Выполняемое движение, вид отягощения, исходное положение, вид захвата, ширина хвата.
- Исходное положение, выполняемое движение, вид отягощения, вид захвата и ширина хвата.

11. Женщины допущены к официальным соревнованиям по тяжелой атлетике на Олимпийских играх:

- в 1995 г.
- в 1999 г.
- в 2000г.
- в 2005г.

12. Основатель отечественной тяжелой атлетики:

- Я.Краузе.
- В.Ф. Краевский.
- Р.А. Роман.
- И.И. Лебедев.

Раздел 2. Основы техники атлетических видов спорта

1. Какие действия входят в выполнение соревновательных упражнений?
 - Вводно-подготовительные, главные, завершающие.
 - Подготовительные, основные, заключительные.
 - Начальные, основные, вспомогательные.
 - Специально-подготовительные, специальные, окончательные.
2. Перечислите периоды выполнения основных действий рывка штанги.
 - Тяга, рывок, подсед, вставание.
 - МОШ, тяга, подсед.
 - Тяга, подрыв, подсед.
 - Старт, тяга, подрыв.
3. Какие фазы включает в себя период подрыв в ходе выполнения основных действий подъема штанги на грудь?
 - Фазы амортизации и подседа.
 - Фазы амортизации и финального разгона.
 - Фазы финального разгона и подседа.
 - Фазы предварительного и финального разгона.
4. Какие периоды входят в основные действия при выполнении приседаний?
 - Периоды: опускание в подсед и вставание из подседа.
 - Периоды: опускание в подсед, подсед и вставание из подседа.

- Периоды: приседание в подсед и вставание из подседа.
- Периоды: подготовки к седу, сед, вставание из седа.

5. Дайте правильное определение соревновательным упражнениям пауэрлифтинга (согласно техническим правилам).

- Приседания, жим, тяга.
- Приседания, жим лежа на горизонтальной скамье, тяга становая.
- Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга штанги.
- Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги сумо.

6. Какие фазы входят в основные действия выполнения жима штанги лежа на горизонтальной скамье?

- Фазы: опускание, нахождение штанги на груди, предварительный жим, собственно жим.
- Фазы: свободное торможение, нахождение штанги на груди, предварительный жим, прохождение «мертвой зоны», финальный жим.
- Фазы: свободное опускание, нахождение штанги на груди до команды «жим», нахождение штанги на груди после команды «жим», прохождение «мертвой зоны», финальный жим.
- Фазы: свободное опускание, опускание при активном торможении, нахождение штанги на груди до команды «жим», нахождение штанги на груди после команды «жим», предварительный жим, прохождение «мертвой зоны», финальный жим, фиксация.

7. Какие упражнения входят в программу классического двоеборья в гиревом спорте.

- Толчок двух гирь от груди (короткий цикл) и рывок гири поочередно одной и другой рукой.
- Толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл) и эстафета.
- Рывок гири поочередно одной и другой рукой и толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл)
- Рывок гири поочередно одной и другой рукой и эстафета.

8. Гири какого веса считаются соревновательными?

- 8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг, 40 кг.
- 16 кг, 24 кг, 32 кг.
- 16 кг, 32 кг.
- Только 32 кг.

9. Какие действия выполняет атлет во время выполнения рывка гири поочередно одной и другой рукой.

- Вводно-подготовительные, главные, завершающие.
- Подготовительные, основные, заключительные.
- Начальные, основные, вспомогательные.
- Специально-подготовительные, специальные, окончательные.

10. Перечислите основные ошибки при которых выполнение рывка гири поочередно одной и другой рукой не засчитывается.

- При касание свободной рукой тела, гири или помоста; дожиме гири вверху; отсутствие фиксации; есть лишний замах.
- При касание свободной рукой помоста; дожиме гири вверху; нет фиксации; есть лишний замах.
- При касание свободной рукой тела, гири или помоста; дожиме гири вверху.
- Только при дожиме гири вверху.

11. В гиревом спорте соревнования проводятся по следующим программам:

- Классическое двоеборье, толчок двух гирь с опусканием в положение вис, после каждого подъема, жим двух гирь, жим одной гири.
- Классическое двоеборье, толчок двух гирь с опусканием в положение вис, после каждого подъема, жонглирование, эстафета.
- Рывок гири одной рукой и толчок двух гирь по короткому циклу, эстафета, жонглирование, жим двух гирь.
- Рывок гири одной рукой и толчок двух гирь по короткому циклу, толчок двух гирь по длинному циклу, эстафета, махи гирями.

12. Траектория движения штанги это:

- Путь, который проходит штанга во время подъема.
- Весь путь штанги от подъема до опускания снаряда на помост.
- Самый короткий путь подъема снаряда.
- Оптимальный путь для подъема снаряда.

13. В гиревом спорте, старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание - это:

- Техника выполнения рывка.
- Техника выполнения жонглирования.
- Техника выполнения точка по длинному циклу.
- Техника выполнения толчка по короткому циклу.

Раздел 3. Методика обучения атлетическим видам спорта

1. Перечислите фазы формирования двигательного навыка.

- Иррадиация, концентрация, стабилизация.
- Концентрация, иррадиация, стабилизация.
- Стабилизация, иррадиация, концентрация.
- Иррадиация, стабилизация, концентрация.

2. Перечислите методы обучения в атлетических видах спорта.
 - Ударный, динамический, изометрический.
 - Статический, миометрический, плиометрический.
 - Словестный, наглядный, практический.
 - Вербальный, аналитический, гностический.

3. Назовите методы освоения при практическом обучении изучаемого двигательного действия.
 - Метод частичного упражнения, метод глобального изучения.
 - Метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения.
 - Метод циклического упражнения и метод ациклического упражнения.
 - Метод выделения и метод подстановки.

4. Что такое двигательное умение?
 - Совершенное выполнение двигательного действия.
 - Двигательное действие неустойчивое к действию сбивающих факторов.
 - Двигательное действие после процесса его освоения.
 - Оптимальная степень владения двигательным действием.

5. Что такое двигательный навык?
 - Совершенное выполнение двигательного действия.
 - Двигательное действие неустойчивое к действию сбивающих факторов.
 - Двигательное действие после процесса его освоения.
 - Оптимальная степень владения двигательным действием.

6. В чем основное отличие умения от двигательного навыка?
 - Продолжительностью их выполнения.
 - Степенью их освоенности.
 - Количеством двигательных действий.
 - Направлением выполняемых движений.

7. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
 - Недостаточное или неправильное представление о двигательном действии, неточное выполнение предварительных действий, недостаточное развитие двигательных способностей, психологическая неподготовленность.
 - Недостаточное или неправильное представление о двигательном действии, недостаточное развитие двигательных способностей, психологическая неподготовленность.
 - Недостаточное или неправильное представление о двигательном действии, психологическая неподготовленность.
 - Только недостаточное или неправильное представление о двигательном действии.

8. Перечислите пути исправления ошибок.

- Приостановка занятий на требуемый промежуток времени для адекватного восприятия техники изучаемого упражнения занимающимся.
- Увеличение скорости выполнения, добавление сбивающих факторов.
- Многократное выполнение упражнения с изменением вариантов его исполнения и изменяющимся весом снаряда, широкое использование словесного метода обучения.
- Объяснение, разъяснение, демонстрация, многократное воспроизведение части или всего упражнения выполняемого с ошибкой с оптимальным весом, оптимальная психологическая обстановка.

9. В чем заключается предварительная подготовка занимающихся не имеющих опыта занятий с отягощениями?

- В обучении занимающихся поднятию ими отягощений в том числе и в бытовых условиях.
- В обучении занимающихся правильному стартовому положению.
- В обучению занимающихся правильному натуживанию.
- В обучению занимающихся правильному напряжению мышц во время поднятия штанги.

10. Итогом процесса обучения должен стать?

- Призовое место на ближайших соревнованиях.
- Исключение излишних степеней свободы.
- Теоретические знания полученные об изучаемом упражнении.
- Способность к обучению других занимающихся.

11. Последовательность действий при обучении двигательному действию:

- Создание представления, разучивание по частям, разучивание в целом с коррекцией ошибок, закрепление.
- Разучивание действия целиком, выявление ошибок, коррекция ошибок.
- Разучивание действия целиком с постепенным повышением нагрузок.
- Разучивание действия целиком, если возникают ошибки – снижать нагрузку.

Раздел 4. Развитие физических качеств средствами атлетизма

1. Перечислите физические способности.

- Сила, скорость, выносливость, ловкость, мобильность.
- Сила, быстрота, выносливость, координация, амплитудные.
- Силовые, выносливые, амплитудные, координационные, скоростные.
- Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

2. Перечислите силовые способности.

- Быстрая сила, динамическая сила, статическая сила.
- Изометрическая сила, динамическая сила, кинетическая сила.
- Взрывная сила, силовая выносливость, абсолютная сила.

- Скоростно-силовая выносливость, скоростная сила, максимальная сила.
3. Что такое взрывная сила?
 - Время выполнения упражнения.
 - Время от начала раздражения до ответной реакции мышц.
 - Время преодоления внешнего сопротивления.
 - Проявление максимальных усилий за минимальный промежуток времени.
 4. Как измерить абсолютную силу?
 - Выполняя контрольные упражнения с максимальным весом.
 - С использованием измерительных инструментов в ходе выполнения упражнений с субмаксимальным весом.
 - Инструментально или с использованием контрольных упражнений.
 - Выполняя статические и динамические усилия на тензоплатформе.
 - С помощью гониометра или акселерометра.
 5. Что такое силовая выносливость?
 - Способность максимально долгое время выполнять циклические движения при беге на длинные дистанции.
 - Способность выстоять со штангой над головой до команды судьи «опустить».
 - Способность длительное время выполнять работу силового характера не снижая ее эффективности.
 - Способность сохранять высокую работоспособность при беге на короткие дистанции.
 6. Перечислите режимы мышечных напряжений.
 - Миометрический, плиометрический, изометрический, безнагрузочный.
 - Преодолевающий, уступающий, ударный, электростимуляционный.
 - Динамический, статический, комбинированный.
 - Динамический, изокинетический и изометрический.
 7. Перечислите методы развития силовых способностей.
 - Максимальных усилий, непредельных повторных усилий, ударный.
 - Динамических усилий, статических усилий, ударный.
 - Максимальных усилий, околосредних усилий, динамических усилий, статических усилий.
 - Миометрический, плиометрический, изометрический, безнагрузочный, электростимуляционный.
 8. Какова приоритетность развития силовых способностей в тяжелой атлетике?
 - Все силовые способности в равной степени.
 - Силовая выносливость, взрывная сила, абсолютная сила.
 - Взрывная сила, абсолютная сила, силовая выносливость.

- Абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость.
9. Какая силовая способность является доминирующей в пауэрлифтинге?
- Абсолютная сила.
 - Взрывная сила.
 - Силовая выносливость.
 - Все силовые способности.
10. Что является основным средством развития физических качеств.
- Влияние внешней среды, физические упражнения и средства восстановления.
 - Физические упражнения.
 - Физические упражнения только из атлетических видов спорта
 - Средства катаболизма и метаболизма.

Раздел 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта

1. В чем заключается профилактика травматизма в ходе проведения атлетических тренировок?

- Выполнение общей и специальной разминки во время выполнения упражнений.
- Соблюдение правил сборки и разборки спортивных снарядов и тренажеров, разминка и страховка.
 - Соблюдение техники безопасности перед, во время и после окончания проведения занятий.
 - Соблюдение правил ношения спортивной формы, разминка, страховка и самостраховки при выполнении упражнений.

2. Какие гигиенические требования должны соблюдаться при подготовке и проведении атлетических занятий?

- Оптимальное количество занимающихся, температуры, влажности, освещенности, вентиляции.
- Оптимальные значения температуры, влажности, освещенности, вентиляции и количества занимающихся на 1 м².
- Оптимальные значения температуры, влажности, освещенности, вентиляции и с учетом числа занимающихся.
- Оптимальные значения температуры, влажности, освещенности, вентиляции и чистота помещений и оборудования.

3. Назовите основные зоны тренажерного зала.

- Силовых тренажеров, кардиотренажеров, свободных весов, стретчинг, разминки и выполнения упражнений с весом собственного тела, специальная зона.

- Силовых тренажеров, кардиотренажеров, свободных весов, стретчинг, разминки и выполнения упражнений с весом собственного тела.
- Силовых тренажеров, кардиотренажеров, стретчинг, разминки и выполнения упражнений с весом собственного тела, специальная зона.
- Силовых тренажеров, кардиотренажеров, свободных весов.

4. Перечислите основные принципы комплектования тренажерного зала инвентарем и оборудованием.

- Достаточно свободного места для всех занимающихся во время выполнения упражнений и отдыха.
- Соблюдение требований федерации фитнеса по расстановке оборудования с учетом буферных зон.
- Соблюдение техники безопасности и гигиенических требований в местах проведения занятий.
- Соблюдение технических правил эксплуатации тренажеров.

5. В чем отличие тренажеров для коммерческого и бытового использования?

- В более массивном грузоблоке.
- В возможности выполнять упражнения с большей нагрузкой..
- В возможности выполнять упражнения нескольким занимающимся одновременно.
- В месте использования.

6. Назовите основные узлы силового тренажера.

- Конструкция тренажера, система нагрузки, система передачи нагрузки, компьютер.
- Рама тренажера, система полиспастов, ручки для занимающегося, система грузоблоков.
- Рама тренажера, место размещение занимающегося, узел взаимодействия занимающегося с тренажером, системы нагружения, система передачи нагрузки от системы нагружения узлу взаимодействия.
- Рама тренажера, место нахождения занимающегося, орган управления тренажером, система нагружения тренажера, сенсорный датчики съема показателей ЧСС, телеметрический приемник показателей ЧСС от нагрудного датчика, система страховки.

7. В чем отличие моностанции от стереостанции?

- Моностанция позволяет разместить только одного человека, а стереостанция - два.
- Моностанция позволяет выполнить только движение двумя конечностями одновременно, а стереостанция позволяет осуществлять независимые поочередные и даже встречнонаправленные движения.
- Моностанция позволяет нагружать только одну группы мышц, а стереостанция - две.

- Моностанция позволяет выполнить только одно упражнение, а стереостанция - два.

8. Назовите основные узлы кардиотренажера.

- Конструкция тренажера, система нагрузки, система передачи нагрузки, компьютер.

- Рама тренажера, система нагружения, ручки для занимающегося, система мониторинга.

- Рама тренажера, место размещения занимающегося, узел взаимодействия занимающегося с тренажером, система нагружения, система передачи нагрузки от системы нагружения узлу взаимодействия.

- Рама тренажера, место нахождения занимающегося, орган управления тренажером, система нагружения тренажера, сенсорный датчики съема показателей ЧСС, телеметрический приемник показателей ЧСС от нагрудного датчика, система страховки.

9. Что понимается под свободными весами?

- Вес собственного тела, различные отягощения которые можно использовать для нагружения штанги, гантелей и других снарядов.

- Штанги; гантели; гири; манжеты, пояса и ремни - утяжелители, бодибары, медболы.

- Только разборные штанги, гантели и гири.

- Только не разборные штанги, гантели и гири.

10. С использованием какого оборудования и инвентаря не рекомендуется выполнять упражнения женщинам.

- Штанг и гантелей.

- Гимнастических снарядов и штанг.

- С весом собственного тела и штанг.

- Ограничений нет.

Раздел 6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий

1. Что содержат технические правила атлетических видов спорта?

- Основные положения по проведению соревнований.

- Правила выполнения соревновательных упражнений.

- Права и обязанности спортсменов и судей.

- Подробное описание условий и порядка проведения соревнований.

2. Что содержит положение о соревнованиях?

- Основные положения по проведению соревнований.

- Правила выполнения соревновательных упражнений.

- Права и обязанности спортсменов и судей.

- Подробное описание условий и порядка проведения соревнований.

3. Что содержит заявка о намерении принять участие в соревнованиях?
 - Требуемые положением сведения о претендентах на участие в соревнованиях.
 - Требуемые техническими правилами сведения о претендентах на участие в соревнованиях.
 - Данные о спортсмене и тренере.
 - Результат медицинского контроля спортсмена.

4. Соревнования по атлетическим видам спорта могут быть.
 - Показательные, контрольные, итоговые.
 - Главные, второстепенные, текущие.
 - Личные, командные, личные с командным зачетом.
 - Круговыми или смешанными.

5. Перечислите состав судей на соревнованиях по атлетическим видам спорта.
 - Главные судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря, секретарь, судья информатор, судья хронометрист, судья при участниках, судьи на помосте (в категории).
 - Главные судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря, секретарь, судья информатор, судья хронометрист, судья при участниках, судьи на помосте (в категории), врач.
 - Главные судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря, секретарь, судья информатор, судья хронометрист, судья при участниках, судьи на помосте (в категории), ассистенты, врач.
 - Главные судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря, секретарь, судья информатор, судья хронометрист, судья при участниках, судьи на помосте (в категории), ассистенты.

6. Перечислите обязанности главного судьи.
 - Руководить ходом соревнований и решать возникающие вопросы.
 - Является главным экспертом в решении спорных ситуаций.
 - Имеет неограниченные полномочия при проведении соревнований.
 - Отвечает за порядок определения победителей и их награждение.

7. Перечислите обязанности судьи при участниках.
 - Является основным судьей для участников, выносящим единоличное решение по протестам и заявлениям.
 - Является посредником между участниками соревнований, их представителями и судейской коллегией.
 - Следит за состоянием зала разминки и его комплектностью.
 - Определяет очередность выхода спортсменов на помост для выполнения упражнений.

8. Перечислите обязанности судей на помосте.

- Оценивать правильность выполнения упражнения согласно государственному стандарту данного вида спорта.
- Оценивать правильность выполнения упражнения согласно техническим правилам вида спорта.
- Оценивать правильность выполнения упражнения согласно положению о соревнованиях.
- Оценивать правильность выполнения упражнения согласно регламенту проведения соревнований.

9. Что учитывают судьи при определении победителя в тяжелой атлетике.

- Наибольший результат по сумме двух упражнений, наименьший собственный вес, наибольший номер жеребьевки.
- Наибольший результат по сумме двух упражнений, использование меньшего количества попыток для поднятия большей суммы, наименьший вес штанги в предыдущей попытке, наименьший номер жеребьевки.
- Наибольший результат в толчке (поскольку это основное упражнение), использование меньшего количества попыток для поднятия большей суммы, номер жеребьевки.
- Наибольший результат по сумме двух упражнений, наименьший номер жеребьевки.

10. Что учитывают судьи при определении победителя в гиревом спорте (классическое двоеборье).

- Наибольшее количество подъемов гири, наименьший собственный вес участника.
- Наибольшее количество подъемов гири, наименьший номер жеребьевки.
- Наибольшее количество подъемов гири, наибольший собственный вес участника.
- Наибольшее количество подъемов гири, наибольший номер жеребьевки.

11. В пауэрлифтинге, решение о неудачном завершении попытки выносит:

- Старший судья на помосте.
- Старший и боковые судьи на помосте.
- Секретарь и главный судья.
- Главный судья соревнований.

12. Соревновательные упражнения в тяжелой атлетике:

- Рывок и толчок классические.
- Приседания и тяга станова.
- Жим лежа и рывок.
- Тяга станова и наклоны.

13. Чем отличаются правила соревнований для женщин в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге от мужских:

- Отличаются от мужских.
- Не отличаются от мужских.
- Отличаются от мужских только в части весовых категорий.
- Соревновательными упражнениями.

14. Классический толчок – это:

- соревновательное упражнение в тяжелой атлетике;
- выталкивание снаряда с груди.
- выталкивание снаряда из-за головы.
- выталкивание снаряда, взятого со стоек.

15. Классический рывок – это:

- резкое увеличение скорости движения.
- финишное ускорение атлета.
- соревновательное упражнение в тяжелой атлетике.
- подъем штанги вверх на прямые руки без подседа.

3. Рабочая программа производственной практики.

Основной задачей практики является закрепление в практической деятельности профессиональных компетенций, умений, навыков и знаний, полученных в ходе обучения, а также приобретение необходимых умений и практического опыта на рабочем месте.

Цель практики — приобретение обучающимися практического опыта работы, форм и методов организации труда на рабочем месте.

Планируемые результаты:

По окончании практики обучающиеся будут способны решать вопросы, связанные с профессиональной деятельностью тренера тренажерного зала: медико-гигиенические основы занятий атлетизмом; организация и проведение занятий по избранному виду спорта - атлетизм; методика обучения занимающихся в соответствии с Программой; руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; основы рационального питания в практике тренера.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ:

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы во время практики (включая самостоятельную работу слушателей)	Трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля
1.	Подготовительный этап	Установочное занятие	2	Заполнение «Дневника прохождения практики»
2.	Ознакомительный этап	Встреча и беседа с руководителем организации, осуществляющую спортивную подготовку и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, педагогами дополнительного образования, инструкторами, тренерами, методистами, медицинскими работниками).	0,5	Запись в дневнике.
		Инструктаж по технике безопасности.	0,5	Запись в журнале по технике безопасности
		Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями физкультурно-спортивной работы организации, осуществляющую спортивную подготовку.	1	Ознакомление и анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации, осуществляющую спортивную подготовку.
		Оценка санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий по физической культуре и спорту (учебно-тренировочных занятий) базовой организации, осуществляющую спортивную подготовку, спортивного инвентаря и оборудования.	2	Разработка предложений по улучшению санитарно-гигиенического состояния обследуемого объекта. Список занимающихся прикрепленных к практиканту с основными характеристиками (пол, возраст, рост, вес, данные

		Знакомство с контингентом прикрепленных групп		о физической подготовленности, медицинская группа.
3.	Основной этап	Участие в работе тренерского состава организации, осуществляющей спортивную подготовку. Изучение планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации организации, осуществляющей спортивную подготовку. Составление и ведение журнала учета работы с контингентом	5	План работы тренерского состава базы практики. Документы планирования на различные временные сроки деятельности (годовой, квартальный, оперативный), включая индивидуальную работу. Рабочий журнал.
		Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий в группах или индивидуально. Проведение тренировочных занятий в группах или индивидуально в тренажерном зале	20	Конспекты занятий. Заключение с оценкой о проведении занятий.
		Планирование и проведение спортивных мероприятий, проводимых в период практики на базе учреждения. Принять участие в работе судей по обслуживанию массовых физкультурно-спортивных мероприятий или соревнований по видам спорта.	5	Положение о соревновании, приказ о проведении соревнования, программа проведенного мероприятия, итоговые протоколы (1 соревнование). Отчет об участии (протокол мероприятия, фотографии работы)
		Проведение досуговых и анимационных мероприятий активного отдыха в	5	План мероприятий воспитательной, физкультурно-

		различной подготовленности с различным контингентом занимающихся ИЛИ Планирование и посещение совместно с занимающимися прикрепленной группы культурно-массового мероприятия по физической культуре и спорту (например: посещение соревнования по виду спорта, музея или выставки по физической культуре и спорту).		оздоровительной и спортивно-массовой работе базы практики. Анализ проведённых мероприятий.
4.	Аналитический этап	Посещение и педагогическое наблюдение на учебно-тренировочных занятиях за деятельностью тренера по избранному виду спорта.	10	Педагогический анализ занятия, анализ педагогической деятельности.
5.	Научно-исследовательская работа	Планирование и проведение педагогического тестирования занимающихся.	4	Протокол обследования уровня физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы
6.	Заключительный этап	Подготовка отчета по практике. Итоговое занятие	5	Составление и защита отчётной документации.
ИТОГО:			60	

Содержание практики закрепляется индивидуальным планом прохождения практики (Приложение 1).

Продолжительность производственной практики — 60 часов (4 недели).

Практика носит индивидуальный или групповой характер.

Практика проводится под руководством назначенного руководителя из числа профессорско-преподавательского состава ООО «Гранд», а также руководителя из состава организации, структурных подразделениях организации, мате-

риально-техническое обеспечение и вид экономической деятельности которой соответствует профилю Программы.

Перечень заданий по практике:

1. Разработать индивидуальный план работы на период практики, вести дневник прохождения практики.
2. Составить характеристику нормативно-правовых документов регламентирующих деятельность организации.
3. Разработать план работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.
4. Разработать инструкцию по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях.
5. Разработать инструкцию по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений /по изучаемому разделу/.
6. Разработать конспекты занятий;
7. Провести самостоятельно не менее 6 занятий (направленных на совершенствование общей физической подготовки, специальной физической подготовки, обучение и совершенствование техники вида спорта).
8. Выполнить педагогический анализ 5 занятий, отобразить в отчете.
9. Провести (участвовать в качестве судьи или волонтера) спортивно-массовое мероприятие или соревнование по виду спорта (комплект документов: положение о соревновании, протоколы, смета, отчет о проделанной работе, фотоотчёт, анализ мероприятия). Предоставить в письменном виде.
10. Обследовать и выполнить анализ общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Протокол обследования и заключение об уровне физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы.
11. Провести или посетить одно воспитательное физкультурно-спортивное мероприятие (план, сценарий спортивного вечера или праздника, а также отчет о проделанной работе). Предоставить в письменном виде / отобразить в отчете.

Средства оценивания:

Учет и оценку деятельности практикантов осуществляют руководители практики в контакте с администрацией организации, являющейся базой практики.

Форма текущего контроля: выполнение перечня заданий по практике.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Зачет по практике проводится при наличии заполненного дневника прохождения практики с положительной характеристикой руководителей практики на основании отчёта о проведенных мероприятиях с приложением сформированных материалов по заданиям практики.

Критерии оценивания результатов прохождения практики:

Зачтено» ставится при условии, что:

- изложение материалов полное, последовательное, грамотное;
- все задания по практике выполнены;
- содержание дневника прохождения практики в основном соответствует требованиям, установленным Программой практики;
- дневник прохождения практики сдан в установленный срок.

«Незачтено» ставится при условии, что:

- изложение материалов неполное, бессистемное;
- Программа практики не выполнена;
- существуют ошибки, содержание дневника прохождения практики не соответствует требованиям, установленным Программой практики;
- отчет не сдан в установленный срок.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИКИ:

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Доступ в организации, проводящие спортивную подготовку для проведения обследования, тестирования и педагогического эксперимента.

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудованием для презентации учебного материала по дисциплине;

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

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов - 12-е изд., испр. - М.:Академия, 2014. - 480с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадем-Пресс, 2008. - 542, [1] с. : ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).
3. Официальные правила соревнований по выбранному виду спорта.

ПЕРЕЧЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1 [Электронный ресурс]: учебник / Ю.К. Гавердовский. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2014. — 368 с.
2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное

пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - Москва: Спорт, 2017. - 320 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6

4. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: Array. - Омск: Издательство СибГУФК, 2012. -144с.: ил., табл.

5. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236 с.

6. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - 352 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

1. Официальные сайты федераций по выбранному виду спорта.
2. Министерство спорта Российской Федерации
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации
5. Официальный интернет-портал правовой информации

Индивидуальный план обучающегося, направляемого на практику

Фамилия, имя, отчество _____

Место работы и должность/статус _____

Название предприятия (организации), где проводится практика _____

Город _____

Цель практики _____

Срок практики с « _____ » _____ 202_ г. по « _____ » _____ 202_ г.

План практики

№ п.п.	Перечень разрабатываемых (изучаемых) вопросов, виды работ	Количество часов	Форма отчета
1.			Дневник прохождения практики
2.			
3.			

СОГЛАСОВАНО

(должность ответственного)

(подпись)

(расшифровка подписи) лица,
направляющего на практику)

Наименование организации, в которой будет проводиться практика

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель организации

_____ ФИО

«_____» _____ 202_

г.М.П.

**ДНЕВНИК
прохождения практики**

(фамилия, имя, отчество практиканта)

проходящего обучение по профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту «Тренер тренажерного зала»

Цель практики:

Руководитель практики (от организации): _____

(должность)

(ФИО)

1. Дневник

№ п/п	Дата	Выполняемая работа	Дата и кол-во часов	Подпись руководителя практики (от организации)

2. Краткий отчет о практике

Дата

Подпись практиканта

3. Заключение руководителя практики от образовательной организации

Руководитель практики

(подпись)

(расшифровка подписи)

С заключением руководителя практики ознакомлен

(подпись практиканта)