

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Фитнес-Академия»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Генеральный директор

Стягов Ю.И.

от «30» января 2025 г.

**ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
«Профессиональные технологии подготовки специалистов в области физической культуры  
и спорта»**  
*с присвоением квалификации «Тренер»  
дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта  
(на базе высшего образования)  
трудоемкость -320 часов.*

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного профессионального образования **профессиональной переподготовки** разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», уставом ООО «Фитнес-Академия».

В рамках данной программы слушатели рассматривают вопросы, связанные с профессиональной деятельностью тренера, в частности тренера по фитнесу. Дисциплины, изучаемые в рамках данной программы, дают основные знания, умения и навыки в области теории спорта, анатомии и спортивной физиологии, правильного питания, спортивной психологии и других науках.

Отдельное внимание уделяется изучению и разработке программ по разным направлениям фитнеса, оказанию первой доврачебной помощи при экстренных ситуациях. Организация групповых и индивидуальных фитнес-программ, ознакомление с медико-гигиеническими основами занятий фитнесом, организацией и проведением занятий по фитнесу, а также профессиональным качествам тренера по фитнесу.

### 1.2. Цель программы:

- формирование у слушателей профессиональных компетенций, умений и навыков тренера, работающего с разными категориями занимающихся и обучающихся;
- совершенствование и повышение профессионального уровня специалиста, владеющего теоретическими знаниями и практическими умениями тренера по фитнесу.

### 1.3. Программа разработана на основе:

- **профессионального стандарта: «Тренер», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «27» апреля 2023 г. № 362н.**

Регистрационный номер – 48;

Вид профессиональной деятельности: Руководство спортивной подготовкой спортсменов и их коллективов и проведение спортивных мероприятий со спортсменами и их коллективами (спортивными командами) – код 05.003.

Обобщенная трудовая функция (код В):

Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – В6.

Трудовые функции:

*Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта- В/01.6*

*Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)- В/05.6*

- **профессионального стандарта: «Тренер-преподаватель», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «24» декабря 2020 г. № 952 н.**

**Регистрационный номер – 1404.**

Вид профессиональной деятельности: спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых – код 05.012

Обобщенные трудовые функции: (код А)

*Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся А (6)*

Трудовые функции:

*Планирование содержания занятий физической культурой и спортом А/01.6*

*Проведение занятий физической культурой и спортом А/03.6*

*Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом А/04.6*

*Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях А/05.6*

- Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года N 761н (зарегистрирован Минюстом России 6 октября 2010 года N 18638).

*Наименование должности: тренер.*

- требований ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» Приказ Минобрнауки России от 07 августа 2014 № 935

#### **1.4. Характеристика нового вида профессиональной деятельности и присваиваемой квалификации**

**1.4.1. Область профессиональной деятельности** специалиста по физической культуре и спорту это - физическая культура, спорт, включая детско-юношеский спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, спортивно-оздоровительный туризм, двигательная рекреация и реабилитация, деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.

**1.4.2. Объекты профессиональной деятельности** – это теория и методика физической культуры и спорта, образовательные процессы по физической культуре, воспитание и здоровый образ жизни населения.

#### **1.4.3. Виды и задачи профессиональной деятельности**

Виды профессиональной деятельности: тренерская

#### **1.4.4. Уровень квалификации в соответствии с утвержденным ПС- 6**

#### **1.4.5. Описание новой квалификации.**

Квалификация «Тренер» представляет собой уровень знаний, умений, навыков и компетенций, характеризующих подготовленность к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, а именно:

- проведение оздоровительных и тренировочных занятий по избранному виду спорта и физической культуре;
- разработка планов и программ индивидуальных и групповых занятий по физической культуре и спорту;
- использование актуальных для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;
- осуществление тренировочного и соревновательного процесса по видам спорта;

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

<b>Виды деятельности</b>	<b>Трудовые функции и/или профессиональные компетенции</b>	<b>Владеть навыками и/или иметь опыт</b>	<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
<b>Тренерская деятельность</b>	<b>ПК-1:</b> Способен осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической	составления частных и индивидуальных методик занятий на основе	осуществлять подбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов	основные положения теории физической культуры и спорта

	культуры и спорта	положений теории физической культуры и спорта	организации деятельности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом	
<b>Тренерская деятельность</b>	<b>ПК-2:</b> Способен применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
<b>Тренерская деятельность</b>	<b>ПК-3:</b> Способен разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий по физической культуре и спорту	алгоритмами разработки перспективных, оперативных планов и программ конкретных занятий по физической культуре и спорту	разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий по физической культуре и спорту	основные алгоритмы разработки, планов и программ конкретных занятий по физической культуре и спорту
<b>Тренерская деятельность</b>	<b>ПК-4:</b> Способен проводить тренировочные и оздоровительные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях	методиками тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности и организацией соревнований	проводить тренировочные и оздоровительные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях	методики тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности ; организацию и участие спортсменов в соревнованиях

**1.5. Требования к слушателю:** лица, имеющие высшее образование (программы специалитета, магистратуры (непрофильное)) или высшее образование в области физкультуры и спорта.

**1.6. 1. Форма обучения и режим занятий:** очно-заочная с применением ЭО и ДОТ, 22-24 часов в неделю (3.5 месяца).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ п/ п	Наименование дисциплины/раздела / модуля	Аудиторные занятия, час.				Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Форма промежуточной аттестации	Преподаватель (ФИО, уч. звание, уч. степень (при наличии), должность)
		Всего	в том числе			Всего	в том числе					
			лекции	лаб. раб.	практические занятия, семинары		лекции	лаб. раб.	практические занятия, семинары			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Период обучения (10 дней)</i>												
1	Теория и методика физической культуры и спорта	12			12	14	14			4	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (14 дней)</i>												
2	Анатомия и физиология в спорте	18			18	26	26			4	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (10 дней)</i>												
3	Общие вопросы спортивной фармакологии и биохимии	12			12	16	16			2	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (6 дней)</i>												
4	Спортивная эндокринология	12			12	10	10			-	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (6 дней)</i>												
5	Спортивная нутрициология	12			12	10	10			-	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (13 дней)</i>												
6	Биомеханика двигательных действий при занятиях физической культурой и спортом	16			16	18	18			6	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (13 дней)</i>												
7	Основы спортивной психологии. Особенности работы тренера в фитнес-индустрии.	16			16	16	16			4	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (5 дней)</i>												
8	Способы оказания первой доврачебной помощи	4			4	4	4			6	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (14 дней)</i>												
9	Теория и методика	16			16	16	16			8	Зачет (Д)	

	фитнес-тренировки											
<i>Период обучения (13 дней)</i>												
10	Разработка тренировочных программ	16			16	18	18			2	Зачет (Д)	.
Итого теоретического обучения		134			134	148	148			36		
Итоговый междисциплинарный экзамен		2 ч										
<b>Всего</b>		<b>320ч</b>										

## 2.2. Учебный план

**1.6. 2. Форма обучения и режим занятий:** заочная с применением ЭО и ДОТ, 22-24 часов в неделю (3.5 месяца).

№ п/ п	Наименование дисциплины/раздела / модуля	Аудиторные занятия, час.				Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Форма промежуточной аттестации	Преподаватель (ФИО, уч. звание, уч. степень (при наличии), должность)
		Всего	в том числе			Всего	в том числе					
			лекции	лаб. раб.	практические занятия, семинары		лекции	лаб. раб.	практические занятия, семинары			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Период обучения (10 дней)</i>												
1	Теория и методика физической культуры и спорта					26	14		12	4	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (14 дней)</i>												
2	Анатомия и физиология в спорте					44	26		18	4	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (10 дней)</i>												
3	Общие вопросы спортивной фармакологии и биохимии					28	16		12	2	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (6 дней)</i>												
4	Спортивная эндокринология					22	10		12	-	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (6 дней)</i>												

5	Спортивная нутрициология					22	10		12	-	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (13 дней)</i>												
6	Биомеханика двигательных действий при занятиях физической культурой и спортом					34	18		16	6	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (13 дней)</i>												
7	Основы спортивной психологии. Особенности работы тренера в фитнес-индустрии					32	16		16	4	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (5 дней)</i>												
8	Способы оказания первой доврачебной помощи					8	4		4	6	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (14 дней)</i>												
9	Теория и методика фитнес-тренировки					32	16		16	8	Зачет (Д)	
<i>Период обучения (13 дней)</i>												
10	Разработка тренировочных программ					34	18		16	2	Зачет (Д)	.
Итого теоретического обучения						282	148		134	36		
Итоговый междисциплинарный экзамен		2 ч										
<b>Всего</b>		<b>320ч</b>										

## 2.2. Календарный учебный график

Наименование дисциплины учебного предмета	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Теория и методика физической культуры и спорта	24	6												
2. Анатомия и физиология в спорте		18	24	6										
3. Общие вопросы спортивной фармакологии и биохимии				18	12									
4. Спортивная эндокринология					12	10								
5. Спортивная нутрициология						14	8							
6. Биомеханика двигательных действий при занятиях физической культурой и спортом							16	24						
7. Основы спортивной психологии. Особенности работы тренера в фитнес-индустрии									24	12				
8. Способы оказания первой доврачебной помощи										12	2			
9. Теория и методика фитнес - тренировки											22	18		
10. Разработка тренировочных программ												6	24	6
Итоговая аттестация – междисциплинарный итоговый экзамен														2

## 2.3. Рабочие программы дисциплин

### 2.3.1. Дисциплина 1: «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**Цель освоения дисциплины:** является формирование у обучающихся целостной, систематизированной картины научных и методических достижений отечественной и мировой спортивной науки, передового опыта практических достижений учителей, тренеров, фитнес-тренеров, других работников сферы физической культуры и спорта о рациональных путях, средствах, методах и приемах их будущей профессиональной деятельности.

#### **Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

*Слушатель должен знать:*

- основные положения теории физической культуры;
- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен уметь:*

- осуществлять подбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом;
- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен владеть:*

- опытом составления частных и индивидуальных методик занятий на основе положений теории физической культуры;
- опытом применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

#### **Структура и содержание дисциплины:**

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Основные понятия физической культуры и спорта.	Система специальных знаний в сфере физической культуры и спорта (2ч)	Роль физической культуры в жизни общества. Использование средств физической культуры для всестороннего развития личности(2ч)	-	устный опрос
2.Физическая подготовка спортсменов	Физические качества спортсменов. Общая характеристика физических качеств (2ч )	Факторы определяющие уровень развития физических качеств. Сенситивные периоды развития физических качеств (2ч)	-	устный опрос
3.Сила как физическое качество человека.	Физиологические механизмы регуляции мышечной силы (2ч)	Факторы определяющие уровень развития силы	-	устный опрос

		(2ч)		
4.Сила как физическое качество человека.	Средства и методы силовой подготовки (2ч)	Сочетание средств и методов силовой подготовки. Сравнительная эффективность методов силовой подготовки (2ч)	-	устный опрос
5.Сила как физическое качество человека.	Виды силовых упражнений и их методические особенности развития. Режимы выполнения силовых упражнений. (2ч)	Развитие специальных видов силы в фитнесе. Особенности силовой подготовки спортсменов разного уровня развития (2ч)	-	устный опрос
6.Основы общей теории подготовки спортсменов	Основы теории адаптации. Закономерности процессов утомления и восстановления (2ч)	Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной и долговременной адаптации (2ч)	-	устный опрос
7.Основы общей теории подготовки спортсменов	Нагрузки, утомление, восстановление и тренировочный эффект. Тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов (2ч)	-	СРС с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию	Зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 30 ч</b>	<b>14 ч</b>	<b>12 ч</b>	<b>4 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)**

**б) Оценочные и методические материалы:**

*- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:*

**Тестирование :**

1. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности, называется:

- профессионально-прикладная подготовка
- физическое воспитание

- физическое образование
- физическая подготовка

2. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?

- показатели силы, быстроты, выносливости
- показатели веса, роста, жизненной ёмкости легких и других
- показатели спортивных результатов
- показатели интеллектуального и психического развития

3. Основной целью общей физической подготовки является:

- воспитание двигательных качеств и навыков
- оздоровительная направленность
- подготовку к соревнованиям
- формирование координационных способностей

4. Физические качества — это?

- индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- врожденные (унаследованные генетически)
- комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

5. К физическим качествам относится все перечисленное, кроме:

- сила
- выносливость
- быстрота
- находчивость

6. Сила — это?

- комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
- способность человека проявлять мышечные усилия различной
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- способность человека проявлять большие мышечные усилия

7. Абсолютная сила — это?

- максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

8. Относительная сила — это?

- сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
- сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы

-сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

9. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- функциональной устойчивостью
- биохимической экономизацией
- тренированностью
- выносливостью

10. Гибкость – это?

- свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время
- анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- способность человека выполнять сложно координационные движения

11. Какой из перечисленных методов является основным при развитии силовых способностей?

- метод строго регламентированного упражнения
- круговой
- метод максимальных усилий
- метод повторных усилий

12. Чем характеризуется утомление?

- отказом от работы
- временным снижением работоспособности организма
- повышенной ЧСС
- одышкой

13. Отсутствие разминки перед основной нагрузкой при тренировках приводит к

- экономии сил
- улучшению спортивного разряда
- травмам
- к увеличению времени на решение основных задач занятия

14. Какие темпы выполнения упражнений Вы знаете?

- медленный
- средний
- быстрый
- все перечисленные

15. Назовите типы дыхания при выполнении силовых упражнений?

- брюшное; диафрагмальное; прерывистое;
- устойчивое; непрерывное; грудное;
- ординарное; парадоксальное; задержка дыхания

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

1. Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.

### Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

#### а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного

практического типа.		оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>
2. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518019>
3. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01069-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513916>
4. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0
5. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>

7. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454>

**дополнительная литература:**

8. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 269 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11152-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518244>

9. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346>

10. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513484>

11. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07625-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533587>

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных,	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт.

<p>оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4.Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5.Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -<a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a></p>		<p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>
--	--	----------------------------------

### 2.3.2. Дисциплина 2: «АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ В СПОРТЕ»

**Целью освоения дисциплины** является формирование у обучающихся основных знаний по общей и спортивной анатомии и спортивной физиологии.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

*Слушатель должен знать:*

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- методики тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности; организацию и участие спортсменов в соревнованиях;

*Слушатель должен уметь:*

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- проводить тренировочные и оздоровительные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях;

*Слушатель должен владеть:*

- опытом применением средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- методиками тренировочных и оздоровительных занятий различной направленности и организацией соревнований .

**Структура и содержание дисциплины**

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Основные вопросы анатомии	Анатомия. Введение. Общая анатомия мышц (4ч)	Мышечная система. Обзор мышц человека (4ч)		устный опрос
2.Основные вопросы анатомии	Введение в синдесмологию и миологию (4ч)	Характеристика и разбор мышц человека(4ч)		Практические задания (с 1 по 8)
3.Основные вопросы анатомии		Анатомия опорно-двигательного аппарата человека (4ч)		устный опрос
4.Спортивная физиология	Введение в спортивную физиологию (4ч)			устный опрос
5.Спортивная физиология	Введение в спортивную морфологию (4ч)	Физиологическая характеристика физических упражнений (2ч)		устный опрос
6.Спортивная физиология	Особенности морфофункционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы (4ч)	Физическое развитие и телосложение спортсменов (2ч)		устный опрос
7.Спортивная физиология	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (4ч)	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды (2ч)		устный опрос
8.Спортивная физиология	Физиологические основы спортивной тренировки юных спортсменов (2ч)		СРС с методическими пособиями и по дисциплине для подготовки к тестированию	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 48 ч</b>	<b>26 ч</b>	<b>18 ч</b>	<b>4 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации:** зачет (Д)

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

**ТЕСТ:**

1. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков -это:  
а — гуморальные и нервная регуляция  
б — безусловные и условные рефлексы, инстинкты  
в — функциональная система, доминанты, динамический стереотип  
г — экстраполяция и иррадиация
  
2. К фазам формирования двигательного навыка не относится  
а — иррадиация возбуждения  
б — концентрация возбуждения  
в — стабилизация  
г — дестабилизация
  
3. Основой произвольных движений является  
а — произвольная деятельность  
б — физические упражнения  
в — двигательные умения  
г — нет правильного ответа
  
4. При изометрическом режиме работы мышцы  
а — изменяется длина мышцы, напряжение постоянное  
б — изменяется напряжение мышцы, длина постоянная  
в — изменяется длина и напряжение мышцы  
г — не изменяется длина и напряжение мышцы
  
5. При изотоническом режиме работы мышц  
а — изменяется длина мышцы, напряжение постоянное  
б — изменяется напряжение мышцы, длина постоянная  
в — изменяется длина и напряжение мышцы  
г — не изменяется длина и напряжение мышцы
  
6. Физиологическая классификация физических упражнений предложена  
а — И.П. Павловым  
б — Н.В. Зинкиным  
в — П.К. Анохиным  
г — В.С. Фарфелем
  
7. Работа максимальной мощности протекает  
а — полностью в анаэробных условиях  
б — полностью в аэробных условиях  
в — преимущественно в анаэробных условиях  
г — нет правильного ответа 1
  
8. К упражнениям максимальной мощности не относятся  
а — плавание 25 м  
б — плавание 800м

- в — бег 60м
- г — бег 100м 1

9. Упражнения, оцениваемые по качеству выполнения

- а — бокс
- б — бег на лыжах
- в — поднятие штанги
- г — фигурное катание

10. Наиболее эффективной формой стартовой реакции спортсмена является

- а — предстартовая лихорадка
- б — стартовая апатия
- в — боевая готовность
- г — все ответы верны

11. К разновидностям стартовых реакций спортсменов не относят

- а — боевую готовность
- б — раннее предстартовое состояние
- в — предстартовую лихорадку
- г — предстартовую апатию

12. Собственно стартовое состояние развивается

- а — за несколько минут или секунд до старта
- б — за несколько дней до соревнований
- в — с момента попадания спортсмена в атмосферу спортивных состязаний
- г — нет верного ответа

13. В результате дискоординации двигательных и вегетативных функций у не достаточно подготовленных спортсменов, период вработывания может завершиться

- а — повышением ЖЕЛ
- б — значительным повышением рН крови
- в — появлением «мертвой точки»
- г — снижением концентрации молочной кислоты в крови

14. К объективным признакам, характеризующим состояние «мертвой точки» относится

- а — резкое снижение ЖЕЛ
- б — повышенное потребление кислорода
- в — значительное потоотделение
- г — ощущение пульсации сосудов головного мозга

15. Первым признаком утомления при физической работе является нарушение

- а — производительность работы
- б — координации движений
- в — автоматичности рабочих движений
- г — вегетативных функций

16. К педагогическим средствам восстановления не относится

- а — рациональное питание
- б — активный отдых
- в — разминка
- г — рациональное построение тренировочных занятий

17. Неодновременность протекания различных восстановительных процессов, лежит в основе физиологической закономерности восстановления
- а — неравномерности
  - б — фазности
  - в — гетерохронности
  - г — избирательности
18. К медико-биологическим средствам восстановления относится
- а — разминка
  - б — аутотренинг
  - в — активный отдых
  - г — гидропроцедуры
19. ЧСС взрослого нетренированного человека?
- а — 50-60 уд/мин
  - б — 60-80 уд/мин
  - в — 80-100 уд/мин
  - г — 100-120 уд/мин
20. ЧСС взрослого тренированного человека?
- а — 50-60 уд/мин
  - б — 60-80 уд/мин
  - в — 80-100 уд/мин
  - г — 100-120 уд/мин
21. К фазам физической работоспособности не относится
- а — вработывание
  - б — период конечного прорыва
  - в — спад работоспособности
  - г — мертвая точка
22. К одномоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится
- а — тест PWC170
  - б — комбинированная проба Летунова
  - в — Гарвардский степ-тест
  - г — нет верного ответа
23. К трехмоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится
- а — тест PWC170
  - б — комбинированная проба Летунова
  - в — Гарвардский степ-тест
  - г — нет верного ответа
24. Функциональная проба на вдохе в покое
- а — проба Серкина
  - б — проба Штанге
  - в — проба Генчи
  - г — клиностатическая проба
25. Функциональная проба на выдохе в покое
- а — проба Серкина
  - б — проба Штанге

в — проба Генчи  
г — клиностатическая проба

26. Функциональная проба с изменением положения тела в пространстве

а — проба Ромберга  
б — ортостатическая проба  
в — вращательная проба  
г — проба Яроцкого

27. К двумоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится

а — тест PWC170  
б — комбинированная проба Летунова  
в — Гарвардский степ-тест  
г — нет верного ответа

28. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели

а - нервной системы  
б - мочевыделительной системы  
в - кардиореспираторной системы  
г - эндокринной системы

29. Проба Ромберга является показателем деятельности

а - сердечно-сосудистой системы  
б - дыхательной системы  
в - вестибулярного аппарата  
г - нервно-мышечного аппарата

30. Виды адаптации

а – генотипическая, фенотипическая  
б – генотипическая, фонетическая  
в – фенотипическая, гонадотипичная  
г – генетическая, фоновая.

### Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид Занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

		7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы

	<p>7-Zip Архиватор          AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.          FAR Manager Файловый менеджер</p>
--	---

**б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**основная литература:**

1. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебнометод. пособие [Электронный ресурс] / И. А. Власова, Г. Я. Мартынова. – Челябинск : ЧГАКИ, 2014. – 136 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492730>
- 2.Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518>
- 3.Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532642>
4. Коц,Я. М. Спортивная физиология[Текст]: учеб. для институтов физ. культуры / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с

**дополнительная литература:**

- 5.Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

<p>медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4.Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5.Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -<a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a></p>		
--	--	--

### 2.3.3. Дисциплина 3: «ОБЩИЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ФАРМАКОЛОГИИ И БИОХИМИИ»

**Цель освоения дисциплины:** сформировать знания и представления об основах спортивной фармакологии и биохимии.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

*Слушатель должен знать:*

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен уметь:*

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен владеть:*

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Биохимия в спорте	Биохимические основы мышечной деятельности (2ч)			устный опрос
2.Биохимия в спорте	Биохимия мышечной ткани (4 ч)			устный опрос
3.Биохимия в спорте	Биохимические изменения в организме при работе	Биохимия питания спортсменов (4 ч)		

	различного характера (4 ч)			
4.Биохимия в спорте	Биохимический контроль в спорте (2 ч)	Фармакологические средства на этапах подготовки спортсменов (4 ч)		устный опрос
5.Спортивная фармакология	Спортивная фармакология (4 ч)	Фармакологическое обеспечение спортсменов (4 ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 30 ч</b>	<b>16 ч</b>	<b>12 ч</b>	<b>2 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

ТЕСТ:

**1. Общее количество связанного кровью кислорода – это:**

- а) кислородный запас;
- б) кислородный долг;
- в) кислородный дефицит;
- г) кислородная емкость крови.

**2. Разность между кислородным запросом и кислородным приходом – это:**

- а) суперкомпенсация;
- б) кислородный долг;
- в) кислородный дефицит;
- г) кислородная емкость крови.

**3. Мощность аэробного энергообразования оценивается величиной:**

- а) кислородного запроса;
- б) МПК;
- в) кислородного дефицита;
- г) кислородной емкостью крови.

**4. К анаэробным источникам ресинтеза АТФ относятся все, кроме:**

- а) креатинкиназной реакции;
- б) миокиназной реакции;
- в) гликолиза;
- г) синтеза АТФ, сопряженного с электронотранспортной цепью.

**5. При интенсивной мышечной работе происходит уменьшение содержания в крови:**

- а) глюкогона;
- б) вазопрессина;
- в) норадреналина;
- г) инсулина.

**6. По формуле сбалансированного питания спортсменов соотношение белков : жиров : углеводов равно (в %):**

- а) 18:30:52;
- б) 25:25:50;
- в) 15:15:70;
- г) 20:20:60.

**7. В суточном рационе пловца белка должно быть не менее:**

- а) 150 г;
- б) 170 г;
- в) 200 г;
- г) 250 г.

**8. Явление, которое не имеет аналогов в технике и присуще только живым организмам:**

- а. происходит превращение адф в атф
- б. происходит превращение химической энергии атф в динамическую энергию сокращения
- в. происходит превращение химической энергии атф в механическую энергию сокращения
- г. происходит превращение химической энергии АДФ в кинетическую энергию АТФ

**9. Какие типы мышц у человека:**

- а. скелетные, гладкие и мышцы внутренних органов
- б. поперечнополосатые, продольные и гладкие
- в. гладкие, жесткие и ребристые
- г. скелетные, длинные и сердечные

**10. Миоцит содержит большое количество сократительных элементов, называемых:**

- а. сарколеммы
- б. миобласты
- в. миофибриллы
- г. митохондрии

**11. Одна из основных функции белка миоглобина:**

- А. сократительная
- Б. двигательная
- В. сохранение кислорода
- Г. накопление потенциала сокращения

**12. Кроме белков, фосфогенов АТФ, АДФ, АМФ, в цитоплазме мышечных клеток содержатся:**

- а. фосфотаза
- б. креатинфосфат
- в. гликоген
- г. трипсин

**13. В тренируемых на выносливость мышцах накапливается:**

- а. кислород
- б. гликоген
- в. запасной жир
- г. белок

**14. В нетренированных мышцах миофибриллы расположены, рассеяно, а тренированных они сгруппированы в пучки, называемые:**

- а. пучок ромберга
- б. спирали крика
- в. структурами берцелиуса
- г. полями конгейма

**15. Миофибриллы построены из большого числа мышечных нитей двух типов:**

- а. толстых и тонких
- б. высоких и низких
- в. коротких и тонких
- г. широких и узких

**16. Какие пути введения лекарств относятся к энтеральным:**

- а) внутрь;
- б) в мышцу;
- в) под кожу;
- г) ректально;
- д) под язык;
- е) в вену.

**17. Указать парентеральные пути введения лекарственных веществ:**

- а) в вену;
- б) под кожу;
- в) внутрь;
- г) под язык;
- д) в мышцу.

**18. Что характеризует внутривенное введение:**

- а) медленное развитие эффекта;
- б) быстрое развитие эффекта;
- в) точность дозировки;
- г) обязательное соблюдение правил асептики.

**19. Как называют процесс накопления лекарственного вещества в организме:**

- а) привыкание;
- б) кумуляция;
- в) синергизм;
- г) антагонизм;
- д) лекарственная зависимость;
- с) сенсбилизация

**20. Как называют эффект, при котором один препарат усиливает действие другого:**

- а) антагонизм;
- б) синергизм;
- в) привыкание;
- г) кумуляция.

**2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного

лекционного типа		<p>оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</li> <li>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</li> <li>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</li> <li>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</li> <li>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</li> <li>6. MacBook (Air 13) -1шт.</li> <li>7. Доска. Рабочее место преподавателя</li> </ol>
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</li> <li>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</li> <li>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</li> <li>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</li> <li>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</li> <li>6. MacBook (Air 13) -1шт.</li> <li>7. Доска. Рабочее место преподавателя</li> </ol>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</li> <li>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</li> <li>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</li> <li>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</li> <li>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</li> <li>6. MacBook (Air 13) -1шт.</li> <li>7. Доска. Рабочее место преподавателя</li> <li>8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.</li> </ol>
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</li> <li>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</li> <li>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</li> <li>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</li> <li>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</li> <li>6. MacBook (Air 13) -1шт.</li> <li>7. Доска. Рабочее место преподавателя</li> </ol>

	<p><i>Перечень программного обеспечения:</i>          Mozilla FireFox Браузер          FoxitReader Программа для просмотра электронных документов          Google Chrome Браузер          Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты          Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами          Microsoft Open License Academic Операционные системы          7-Zip Архиватор          AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.          FAR Manager Файловый менеджер</p>
--	---

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности: учебник для вузов физич. воспитания и спорта / Н. И. Волков [и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.

2. Общая биохимия : учебное пособие / И. Л. Гилеп, А. В. Ильютик, А. С. Базулько, И. Н. Рубчеля / Минск : БГУФК, 2018. – 174 с.

3. Биохимия мышечной деятельности в спорте : учебное пособие / И. Л. Гилеп, А. В. Ильютик, А. С. Базулько, И. Н. Рубчеля / Минск : БГУФК, 2019. – 169 с.

4. Биохимия: учебник для ИФК / Под ред. В. В. Меньшикова и Н. И. Волкова. – М. : ФиС, 1986. – 384 с.

5. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и средних учебных заведений / С. С. Михайлов. – М. : Советский спорт, 2004. – 219 с.

6. Биохимия: учебно-методический комплекс / А. С. Базулько, И. Л. Гилеп, И. Н. Рубчеля. – Минск : БГУФК, 2013. – 131 с.

7. Базулько, А. С. Биохимические основы спортивной мышечной деятельности: учебное пособие для вузов / А. С. Базулько – Минск : БГУФК, 2006. – 85 с.

**б) дополнительная литература:**

8. Базулько, А. С. Термины и понятия по общей биохимии: пособие / А. С. Базулько, В. А. Пыжова – Минск : БГУФК, 2008. – 74 с.

9. Базулько, А. С. Термины и понятия по спортивной биохимии / А. С. Базулько, В. А. Пыжова. – Минск : БГУФК, 2010. – 56 с.

10. Метаболизм в процессе физической деятельности / под ред. М. Харгивса; пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 288 с.

11. Пыжова, В. А. Витамины и их роль при мышечной деятельности: учеб. пособие / В. А. Пыжова – Минск : БГАФК, 2001. – 50 с.

12. Пыжова, В. А. Гормоны и их роль при мышечной деятельности: учеб. пособие по биохимии для студентов БГУФК / В. А. Пыжова – Минск, 2006 – 62 с.

13. Пыжова, В. А. Обмен минеральных веществ и его роль при мышечной деятельности: пособие по биохимии для студентов БГУФК / В. А. Пыжова, А. С. Базулько – Минск, 2006 – 43 с.

14. Рогозкин, В. А. Биохимическая диагностика в спорте / В. А. Рогозкин – Л. : ГЦОЛИФК, 1988. – 48 с.

**в) информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт, библиоклуб, Лань.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<p>1. Научная электронная библиотека eLibrary</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a></p> <p>3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/program/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/program/sport.HTM</a></p>	<p>Лекция.</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Самостоятельная работа.</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>

#### 2.3.4. Дисциплина 4: «Спортивная эндокринология»

**Цель освоения дисциплины:** формирование системы знаний, умений и навыков в области эндокринологии, изучение специфики влияния эндокринной системы на организм спортсменов. Формирование системы специальных знаний по спортивной эндокринологии, влиянии физических упражнений на организм человека.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

*Слушатель должен знать:*

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен уметь:*

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен владеть:*

- *опытом применения* средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

**Структура и содержание дисциплины:**

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	5
1. Введение в эндокринологию.	Эндокринологическая система. Гипоталамо-гипофизарная система (2ч)	Щитовидная и Поджелудочная железы. Надпочечники и половые железы. Тимус и нарушения пищевого поведения. Анализы и их прочтение (2ч)	устный опрос
2. Введение в эндокринологию.	Эндокринная система и стресс. Регуляция восстановительных процессов (2ч)	Эндокринный контроль ростовых процессов Гормональная регуляция обмена веществ (2ч)	устный опрос
3. Спортивная эндокринология.	Допинг в спорте. Виды допинга. Запрещенные вещества и их влияние на организм спортсмена (2ч)	Влияние гормонов на организм (срочная и долговременная адаптация гормональной системы и ее влияние на тренировочный процесс) (2ч)	устный опрос
4. Спортивная эндокринология.	Влияние занятий физической культурой и спортом на эндокринную систему человека (4ч)	Заболевания эндокринной системы у спортсменов (2ч)	устный опрос
5. Спортивная эндокринология.		Гормональная регуляция обмена веществ при систематических занятиях спортом (4ч)	Зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 22 ч</b>	<b>10 ч</b>	<b>12 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

**Тестирование:**

1. Гормон роста выделяется
  - гипофизом
  - щитовидной железой
  - надпочечниками
  - половыми железами
2. Какой отдел головного мозга вырабатывает нейрогормоны, например вазопрессин?
  - продолговатый мозг
  - мост
  - средний мозг
  - гипоталамус
3. Какую функцию выполняет гипоталамус?
  - отвечает за иммунный ответ
  - управляет эндокринной системой
  - секретирует инсулин
  - регулирует менструальный цикл
4. Деятельность какой железы нарушается при недостатке йода в пище
  - поджелудочной
  - щитовидной
  - слюнной
  - печени
5. Гормон, который участвует в регуляции содержания сахара в крови, вырабатывается в железе
  - щитовидной
  - молочной
  - поджелудочной
  - слюнной
6. Колебания содержания сахара в крови и моче человека свидетельствуют о нарушениях деятельности
  - щитовидной железы
  - поджелудочной железы
  - надпочечников
  - печени
7. Усиливают и учащают ритм сердечных сокращений гормоны
  - печени
  - поджелудочной железы
  - гипоталамуса
  - надпочечников
8. Расстройство пищевого поведения, при котором после приема пищи рефлекторно вызывается рвота, для очищения организма?
  - анорексия
  - булимия
  - ожирение
  - голодание
9. Какие гормоны выделяются семенниками?

- эстрогены
- прогестерон
- тестостерон
- инсулин

10. Гормон адреналин вырабатывается

- поджелудочной железой
- щитовидной железой
- надпочечниками
- гипофизом

11. Какую функцию выполняет жировая клетчатка?

- депо – запас энергии
- поддержание иммунитета
- регуляция менструального цикла
- защита от микроорганизмов

12. Повышенная продукция инсулина вызывает?

- ускорение липолиза
- ускорение липогенеза
- правильное распределение жировой клетчатки
- усиливает потерю жидкости

13. В процессе тренировки на выносливость снижается уровень...?

- инсулина
- тестостерона
- эстрогена

14. Назовите два вида адаптации организма к различным факторам среды

- активная и пассивная
- срочная и долговременная
- органическая и природная

15. Разница между тренированными спортсменами и нетренированными людьми обнаруживается в уровне содержания

- лейкоцитов в крови
- гормонов в крови
- вирусов в крови

*- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:*

1. Самостоятельная работа не предусмотрена.

### **2.3.6.3. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-

		<p>1 шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-  1 шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -  1 шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-  1 шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-  1 шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -  1 шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-  1 шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-  1 шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -  1 шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
		<p><i>Перечень программного обеспечения:</i>  Mozilla FireFox Браузер  FoxitReader Программа для просмотра электронных документов  Google Chrome Браузер  Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты  Microsoft Azure Dev Tools for  OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами  Microsoft Open License Academic Операционные системы  7-Zip Архиватор  AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.  FAR Manager Файловый менеджер</p>

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Дедов, И.И. Эндокринология/ - Мельниченко, Г.А., Фадеев В.Ф.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. — 432 с: ил.
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513484>
3. Строев, Ю.И., Чурилов, Л.П.. Под ред. А. Ш. Зайчика. Эндокринология подростков. СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2004 — 384 с: ил.

**дополнительная литература:**

4. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532642>
5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 142 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512258>
6. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта : учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518867>

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> 4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a>	Лекция. Практическое занятие.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM) - 1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S) - 1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) - 1 шт. 6. MacBook (Air 13) - 1 шт.

5.Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> 6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a>		
--	--	--

### 2.3.5. Дисциплина 5: «Спортивная нутрициология»

**Цель освоения дисциплины:** Формирование теоретических знаний о пище и пищевых веществах, их потреблении, усвоении, метаболизма, транспорта, утилизации, и выведении, процессах обмена и усвоения энергии пищи, а также факторов, влияющих на потребление и выбор пищи человеком. А также основные понятия спортивного питания в сочетании со спортивной тренировкой.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

*Слушатель должен знать:*

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен уметь:*

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен владеть:*

- средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	5
1.Введение в нутрициологию	Введение в нутрициологию. Основы нутрициологии. Определение и задачи. Физиология пищеварения (2ч)	Обзор современных теорий питания. Диетотерапия. Регуляция потребления пищи и аппетита (2ч)	устный опрос
2. Нутрициология в фитнесе.	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте. Макронутриенты и микронутриенты (2ч)	Основы питания для фитнеса - макронутриенты и энергетический баланс (2ч)	устный опрос
3. Нутрициология в фитнесе.	Оценка состава тела спортсмена, замеры	Микронутриенты, вода и спортивное	устный опрос

	нормы состава тела. Соматотипы. Изменение количества жировой прослойки у мужчин и женщин. Женский цикл и его влияние на спортсмена (2ч)	питание – ключи к производительности (2ч)	
4. Спортивная нутрициология	Удовлетворение потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом (2ч)	Система снижения веса спортсменов при занятиях физической культурой и спортом. Физиология процесса. Эффективное управление рационом (4ч)	устный опрос
5. Спортивная нутрициология	Система питания спортсменов. Значение пищевых веществ в обеспечении спортивной деятельности организма спортсменов (2ч)	Индивидуальный подход в спортивной нутрициологии – практика и консультирования (2ч)	Зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 20 ч</b>	<b>10 ч</b>	<b>12 ч</b>	<b>Зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)**

**б) Оценочные и методические материалы:**

*- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:*

**Тестирование:**

1. Энергетическая ценность 1 г жиров составляет:
  - а) 4,0 ккал
  - б) 3,5 ккал
  - в) 4,1 ккал
  - г) 9,0 ккал
2. Энергетическая ценность 1 г белков составляет:
  - а) 4,0 ккал
  - б) 3,5 ккал
  - в) 4,1 ккал
  - г) 9,0 ккал
  - д) 7,0 ккал
3. Энергетическая ценность 1 г углеводов составляет:
  - а) 4,0 ккал
  - б) 7,5 ккал

- в) 4,1 ккал
  - г) 9,0 ккал
  - д) 7,0 ккал
4. Первой лимитирующей аминокислотой для бобовых является:
- а) лизин
  - б) метионин
  - в) изолейцин
  - г) валин
  - д) фенилаланин
5. Согласно нормам питания для россиян, суточная потребность в белках здоровых, не занятых физическим трудом и спортом мужчин и женщин составляет (г/кг массы тела):
- а) 0,55
  - б) 1,5
  - в) 1,0
  - г) 2,0
6. Первой лимитирующей аминокислотой для белка пшеницы является:
- а) метионин
  - б) лизин
  - в) гистидин
  - г) триптофан
  - д) фенилаланин
7. Фруктоза является мономером:
- а) крахмала
  - б) гликогена
  - в) мальтозы
  - г) инулина
  - д) целлюлозы
8. Соотношение «белки : жиры : углеводы» в рациональном питании составляет примерно:
- а) 1:3:5
  - б) 1:2:4
  - в) 1: 0,8:3,5
  - г) 1:1:4
  - д) 1:0,9:3
9. В рациональном питании доля простых углеводов (сахар от общего количества углеводов) не должна превышать:
- а) 1 %
  - б) 5 %
  - в) 8 %
  - г) 10 %
  - д) 20 %
10. Микроэлемент, участвующий в кроветворении:
- а) натрий
  - б) кальций

- в) фосфор
  - г) железо
  - д) йод
11. Микроэлемент, участвующий в синтезе гормона щитовидной железы тироксина:
- а) кремний
  - б) бор
  - в) железо
  - г) магний
  - д) йод
12. К полисахаридам относится:
- а) глюкоза
  - б) крахмал
  - в) мальтоза
  - г) галактоза
  - д) фруктоза
13. При дефиците железа развивается:
- а) анемия (малокровие)
  - б) поносы
  - в) запоры
  - г) переломы костей
  - д) снижение функции щитовидной железы
14. В рациональном питании количество жиров (г/кг массы тела) составляет:
- а) 1,0
  - б) 1,5
  - в) 1,1
  - г) 1,8
  - д) 2,0
15. В рациональном питании количество фосфолипидов (г/сут) составляет:
- а) 0,5-1,0
  - б) 1,0-1,5
  - в) 2,0-3,0
  - г) 3,0-4,0
  - д) 5,0-7,0
16. Холестерин необходим для синтеза в организме:
- а) инсулина
  - б) глюкагона
  - в) гормонов щитовидной железы
  - г) гормонов гипофиза
  - д) половых гормонов
17. Переваривание белков происходит: (Выберите два правильных ответа.)
- а) в ротовой полости
  - б) в желудке
  - в) в тонкой кишке
  - г) в ободочной кишке
  - д) в прямой кишке

18. К моносахаридам относятся: (Выберите два правильных ответа.)

- а) сахароза
- б) глюкоза
- в) лактоза
- г) фруктоза
- д) мальтоза

19. К дисахаридам относятся: (Выберите два правильных ответа.)

- а) галактоза
- б) лактоза
- в) гликоген
- г) фруктоза
- д) мальтоза

20. К жирорастворимым витаминам относятся: (Выберите два правильных ответа.)

- а) витамин С
- б) витамин РР
- в) витамин К
- г) витамин Е
- д) витамин В

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

1. Самостоятельная работа не предусмотрена.

### Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.

		<p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
		<p><i>Перечень программного обеспечения:</i></p> <p>Mozilla FireFox Браузер</p> <p>FoxitReader Программа для просмотра электронных документов</p> <p>Google Chrome Браузер</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты</p> <p>Microsoft Azure Dev Tools for</p> <p>OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами</p> <p>Microsoft Open License Academic Операционные системы</p> <p>7-Zip Архиватор</p> <p>AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.</p> <p>FAR Manager Файловый менеджер</p>

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Малахов, Г. П. Здоровое питание / Г.П. Малахов. - М.: Комплект, 1997. - 496 с.
2. Мартинчик, А.Н. Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н.Мартинчик, И.В.Маев, О.О.Янушевич. - М. : МЕДпресс-информ, 2005. — 392 с.
3. Нутрициология. Учебник / Л.З. Тель и др. - М.: Литтерра, 2016. - 544 с.
4. Погадаев, М.Е., Быстрицкий Д.Ю. Основы блоковой периодизации спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие / М.Е. Погадаев, Д.Ю. Быстрицкий – Уфа: ИРО РБ, 2013. – 29 с.
5. Позняковский, В.М. Безопасность продовольственных товаров (с основами нутрициологии). Учебник: моногр. / В.М. Позняковский. - М.: ИНФРА-М, 2018. - **809** с.
6. Рождественская, Л.Н., Основы здорового питания: учебное пособие/Л.Н. Рождественская, А.А. Дриль.-Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2023.-300 стр.
7. Тель, Л.З. Нутрициология (+ CD-ROM) / Л.З. Тель. - М.: Литтерра (Litterra), 2017. - **796** с.

8. Шевченко, В.П. Клиническая диетология / В.П. Шевченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 174 с.
9. Эллен, К. Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-192 с.

**дополнительная литература:**

10. Болотовский, Г. Как вырастить ребенка гением. 250 рецептов педиатров, психологов, педагогов, диетологов / Георгий Болотовский и др. - М.: Наука и техника, 2006. - 416 с.
11. Ваш ребенок растет. От года до трех. День за днем. Уход за малышом. Всестороннее развитие. Здоровое питание. Воспитание самостоятельности. - М.: АСТ, Аванта+, 2008. - 256 с.
12. Кузен, Жак-Паскаль Диетические завтраки. Советы известных диетологов / Жак-Паскаль Кузен. - М.: Столица-Принт, 2007. - 256 с.
13. Люкимсон, П. Еврейская диетология, или Расшифрованный кашрут / Петр Люкимсон. - М.: Феникс, Неоглори, 2008. - 432 с.
14. Эджсон, В. Здоровое питание для младенцев и детей. Правильная пища для правильного развития / Вики Эджсон. - М.: Диля, 2006. - 160 с.

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> 4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a> 5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> 6. Страница Комитета Государственной	Лекция. Практическое занятие.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

Думы РФ по охране здоровья и спорту -http: //www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM		
--	--	--

### 2.3.6. Дисциплина 6: «БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»

**Цель освоения дисциплины:** сформировать знания и представления об основах спортивной биомеханики. Представления о спортивной биомеханике значительно повышает уровень профессиональной деятельности тренеров и специалистов в области физического воспитания.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Слушатель должен знать:

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен уметь:

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

Слушатель должен владеть:

- средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

**Структура и содержание дисциплины:**

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Биомеханика в спорте	Биомеханическая безопасность физических упражнений (6ч)			устный опрос
2.Биомеханика в спорте	Биомеханические аспекты обучения двигательным действиям (12ч)			устный опрос
3.Биомеханика в спорте		Спортивная биомеханика (16ч)	СРС с методическим и пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 40ч</b>	<b>18 ч</b>	<b>16 ч</b>	<b>6 ч</b>	<b>зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

**ТЕСТ:**

1. как осуществляется двигательная деятельность человека?

- а. в виде двигательных действий, которые организованы из многих взаимосвязанных движений
- б. в виде двигательных действий во время проведения соревнований
- в. в виде двигательных действий во время бега

2. что является общей задачей биомеханики?

- а. это оценка эффективности приложения сил для более совершенного достижения поставленной цели
- б. это оценка эффективности деятельности спортсмена
- в. это оценка эффективности повседневной деятельности человека

3. что называется двигательным заданием?

- а. задание, включающее специальные двигательные задания
- б. задание с заранее оговоренными условиями (параметрами его выполнения)
- в. задание, включающее движение спортсмена по специально созданной трассе

4. от чего зависит сила действия человека?

- а. зависит от количества белых и красных волокон мышц
- б. зависит от силы тяги мышц и их длины
- в. зависит от силы тяги мышц, положения его тела, скорости движущего звена тела и направления движения

5. что называется топографией силы?

- а. соотношение длины и толщины пучков мышечных волокон
- б. соотношение максимальной силы действия разных мышечных групп
- в. соотношения воздействия силы спортсмена к определенному спортивному снаряду

6. какие существуют разновидности проявления скоростных качеств?

- а. скорость одиночного движения; частота движения; латентное время реакций
- б. скорость одиночного движения, частота движений, скоростное преодоление препятствий
- в. скорость одиночного движения, частота движений, скорость смены тактических решений

7. с какими тремя основными переменными имеем мы дело при выполнении двигательного задания?

- а. интенсивность двигательного задания, объем двигательного задания и время выполнения двигательного задания
- б. время суток во время двигательного задания, интенсивность двигательного задания, объем двигательного задания
- в. время начала и конца упражнения, интенсивность двигательного задания, объем двигательного задания

8. какие фазы различают в двигательных реакциях?
- сенсорную фазу, премоторную, моторную
  - физическую, сенсорную, моторную
  - полиморфную фазу, сенсорную, комбинированную
9. какие показатели называются эргометрическими показателями?
- показатели интенсивности, скорости, достоверности
  - показатели интенсивности, объема и времени выполнения двигательного задания
  - показатели интенсивности, подвижности, качества
10. какая существует зависимость между запасом скорости и выносливостью?
- чем меньше запас скорости, тем выше выносливость
  - чем больше запас скорости, тем выше выносливость
11. что называется системой отсчета (расстояния) ?
- условно выбранное твердое тело, по отношению к которому определяют положение других тел в разные моменты времени
  - условно выбранное время, по отношению к которому соревнуются остальные спортсмены
12. что входит в систему отсчета времени?
- определенное начало и единицы отсчета
  - определенное начало соревнования
  - определенное начало марафонской дистанции
13. что позволяют определять пространственные характеристики?
- позволяют определять пространство во времени
  - позволяют определять положения и движения
  - позволяют определять антропометрические измерения в пространстве
14. что изучает динамика?
- внутренние причины, вызывающие движения
  - внешние причины, вызывающие движения
  - физические причины, вызывающие движения
15. что называется инерцией тела?
- отношение величины удара к спортивному снаряду
  - отношение величины приложенной силы к вызываемому ею ускорению
  - отношение силы толчка к массе снаряда

**Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид Занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-

		<p>1 шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>

	<p>Перечень программного обеспечения:          Mozilla FireFox Браузер          FoxitReader Программа для просмотра электронных документов          Google Chrome Браузер          Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты          Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами          Microsoft Open License Academic Операционные системы          7-Zip Архиватор          AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.          FAR Manager Файловый менеджер</p>
--	--

**б) Учебно-методическое и информационное обеспечение  
основная литература:**

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.
2. Александер, Р. Биомеханика / Р. Александер; пер. с англ. – М.: Мир, 1970. – 340 с.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Бернштейн, Н.А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности/ Н.А. Бернштейн. – М.: 1966. – 351 с.
5. Бегун, П.И. Биомеханика: учебник для вузов / П.И. Бегун. – СПб.: Политехника, 2000. – 462 с.
6. Борисов, А.О. Биомеханическое обоснование и сравнительный анализ техники гребли на байдарке: учебно-исслед. Работа / А.О. Борисов. – Чайковский: Чайковский Государственный Институт Физической Культуры. – 2006. – 26 с.
7. Бранков, Г. Основы биомеханики / Г. Бранков. – М.: Мир, 1981. – 255 с.
8. Глазер, Р. Очерк основ биомеханики / Р. Глазер. – М.: Наука, 1988. – 129 с.
9. Гордеева, Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия / Н.Д. Гордеева. – М.: Тривола, 1995. – 321 с.
10. Гросс, Х.Х. Методология педагогической кинезиологии / Х.Х. Гросс. – Таллин, 1987.
11. Донской, Д.Д. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
12. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебник для студентов сред. и высш. учеб. заведений по физической культуре. / В.И. Дубровский. – 3-е изд. – М.: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2008. – 669 с.
13. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений / В.И. Загrevский. – Могилев: МГУ, 2003. – 136 с.
14. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата / В.М. Зациорский, А.С. Аруни, В.Н. Силуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
15. Иванова, В.П. О роли двигательной асимметрии нижних конечностей в динамике спортивных действий / В.П. Иванова, Д.В. Спиридонов, Э.Н. Саутина // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 26.

### дополнительная литература:

16. Козлов, И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: монография / И.М. Козлов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 141 с.
17. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика: словарь-справочник. В 2ч. / В.Б. Коренберг. – Малаховка: МГАФК, 1999.
18. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев [и др.]. – М.: Академия, 1999. – 160 с., ил.
19. Ламаш, Б.Е. Лекции по биомеханике / Б.Е. Ламаш.
20. Легкая атлетика: учебник / под общей ред. М.Е. Кобринского. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
21. Лысенко, В.В. Биомеханика движений человека: учеб. пособие / В.В. Лысенко, Ю.Д. Овчинников. – Краснодар, 1996.

**Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

### г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> 4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a> 5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -http:	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

//www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM		
--------------------------------------	--	--

### 2.3.7. Дисциплина 7: «Основы спортивной психологии. Особенности работы тренера в фитнес-индустрии».

**Цель освоения дисциплины:** сформировать знания и представления об основах спортивной психологии, об этике работы тренера с клиентами и его профессионализме.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

*Слушатель должен знать:*

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен уметь:*

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен владеть:*

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1. Спортивная психология	Методологические основы спортивной психологии (4ч)	Психологические особенности личности тренера (4ч)		устный опрос
2. Спортивная психология	Психология развития и возрастная психология (4ч)	Методы контроля психологических и эмоциональных состояний спортсменов и тренеров (4ч)		устный опрос
3. Спортивная психология	Психодиагностика в спорте (4ч)	Особенности занимающихся физической культурой в фитнес-центре (4ч)		устный опрос
4. Спортивная психология	Психологическое сопровождение тренерской деятельности (4ч)	Правила общения с клиентами фитнес-центра (4ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию	зачет (тестирование)

			ю	
<b>ИТОГО: 36 ч</b>	<b>16 ч</b>	<b>16 ч</b>	<b>4 ч</b>	<b>Зачет(Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

ТЕСТ:

**1. Психология спорта — наука о ....**

а) психологических закономерностях спортивной деятельности;

б) особенностях психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов;

в) проблемах личности и коллектива в спорте;

г) все ответы правильные

**2. Возраст – качественно своеобразный период, характеризующийся только ему присущими особенностями, а именно:**

а) хронологический возраст;

б) биологический возраст;

в) психологический возраст;

г) социальный возраст;

д) субъективный возраст;

е) все ответы правильные

**3. Виды спорта, которые предъявляют повышенные требования**

а) координации движений (.....);

б) циклические движения, главная черта которых — развитие выносливости (.....);

в) сила и быстрота движений (.....); создание максимального ускорения при постоянной массе (.....);

г) быстрый сбор и освоению информации в условиях борьбы с соперником (.....);

д) опережающие и предупреждающие действия (мотоспорт, конный, водно-моторный спорт);

ж) «воспитывающие» нервную систему при малых физических нагрузках (.....);

з) быстрое переключение с одного вида деятельности на другой (.....)

**4. Главной задачей тренера является:**

а) достижение высоких спортивных результатов спортсменом,

б) воспитание всесторонне развитой личности.

в) все ответы правильные

**5. Успешность спортивной деятельности зависит:**

а) от индивидуальных психологических особенностей тренера и спортсмена

- б) определяется характером взаимоотношений,
- в) социально-психологическими личностными характеристиками.
- г) а) и в)
- д) б) и в)
- в) все ответы правильные

**6. Деятельность тренера носит свои психологические особенности:**

- а) нерегламентированность
- б) публичность
- г) стрессогенность
- д) знание психологии подопечного
- е) а) и д)
- ж) все ответы правильные

**7. В какой методике есть шкалы: интегрированная мотивация, идентифицированная мотивация, интроецированная мотивация (.....)**

8. Какие показатели относятся к стрессорам с кратковременным действием:
- а) стрессоры, вызывающие страх (исполнение упражнения, в котором ранее была получена травма, встреча с явным фаворитом, неблагоприятный прогноз и др.);
  - б) стрессоры неудачи (ошибка в технике движения, неудачный старт, «неудачный противник» и т.п.);
  - в) стрессоры, связанные с риском и опасностью (мото- и автоспорт, хоккей, альпинизм, прыжки с трамплина, спортивная гимнастика и др.);
  - г) стрессоры борьбы (соревновательная деятельность, необходимость оперативного изменения стиля деятельности и т.д.);
  - д) а) и б)
  - г) в) и г)
  - д) все ответы правильные

**9. Какие типы темпераменты вы знаете (.....)**

10. Что побуждает людей заниматься спортом, побуждает индивида к деятельности по достижению цели, является сильнейшим внутренним активатором поведения людей.
- а) мотив
  - б) потребность
  - в) цель

**.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

**а) Материально-технические условия**

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.

		<p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p> <p>8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.</p>
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p> <p>7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>

	<p><i>Перечень программного обеспечения:</i>          Mozilla FireFox Браузер          FoxitReader Программа для просмотра электронных документов          Google Chrome Браузер          Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты          Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами          Microsoft Open License Academic Операционные системы          7-Zip Архиватор          AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.          FAR Manager Файловый менеджер</p>
--	---

**б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**а) основная литература:**

1. Барабанов, А. Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А. Г. Барабанов, А. П. Горячев, В. С. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 5. - С. 28-29.
2. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. - М. : Медицина, 1988. - 268 с.
3. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта /Е. Н.Гогунев. – М.: Академия, 2005. – 224 с.
4. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: психология и современный спорт / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. - М., 1973.
5. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития /Э.Ф. Зеер. – М.: Академия, 2006. – 240 с.
6. Ермаков, В. А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия / В. А. Ермаков. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 615 с.
7. Максимова, Е. С. Динамика мотивов занятий спортом в тренировочном и соревновательном периодах [Электронный ресурс] / Е.С. Максимова. - 2010. - Режим доступа: <http://www.psydiplom.ru/index.php?title>
8. Найн, А. Я. Психолого-педагогические тесты. Ч.П. : учеб. пособие / А. Я. Найн, А. Г. Гостев; ЧГПИ. - Челябинск, 1993. - 120 с.
9. Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности: /Пилюян Р.А. – М.: ФиС,1984 – 108 с.
10. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов/ Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко . – Киев : Олимпийская литература, 2001 . – 335с.

**в) информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт, библиоклуб, Лань.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
------------------------------------	-------------	---

<p>1. Научная электронная библиотека elibrary</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a></p> <p>3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a></p>	<p>Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>
--	--	--

### 2.3.8. Дисциплина 8: «СПОСОБЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ»

**Цель освоения дисциплины:** сформировать знания и умения по оказанию первой доврачебной помощи во время тренировочного или соревновательного процесса.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

*Слушатель должен знать:*

- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен уметь:*

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

*Слушатель должен владеть:*

- средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или	Виды СРС, часов	Формы текущего
-------------------	--------------------------	---------------------------------------	-----------------	----------------

		<b>семинаров, часов</b>		<b>контроль успеваемости</b>
1	2	3	4	5
1.Правила оказания первой доврачебной помощи	Медико-педагогические аспекты травматизма (2ч)	Правила оказания первой помощи. Определение признаков жизни. Порядок сообщения при вызове скорой помощи (2ч)	-	устный опрос (специальные манипуляции)
2.Правила оказания первой доврачебной помощи	Внезапная смерть в спорте (ВНС) (2ч)	Разбор аптечки первой помощи. Техника наложения жгута (2ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 14ч</b>	<b>4ч</b>	<b>4ч</b>	<b>6ч</b>	<b>Зачет(Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

ТЕСТ:

**1) Спортивными травмами называются**

1. термические
2. переломы
3. родовые
4. лучевые
5. растяжения
6. раны

выберите три правильных ответа.

**2) Лёгкими по степени тяжести называются**

1. переломы
2. ушибы
3. вывихи
4. сотрясения мозга
5. растяжения

выберите два правильных ответа

**3) Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых**

1. до прибытия медицинских работников
2. как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему
3. вместо медицинских работников

**4) Первая помощь пострадавшему должна оказываться под руководством**

1. одного человека
2. двух человек
3. трёх и более человек

**5) Укажите правильный порядок оказания первой медицинской помощи**

1. вызов бригады «скорой помощи»
2. придание пострадавшему безопасного положения
3. устранение причины воздействия угрожающих факторов
4. принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения)
5. срочно уложить пострадавшего на твердую поверхность

**6) Обязательными составляющими аптечки первой помощи являются**

1. ножницы
  2. жгут для остановки кровотечения
  3. шины для верхних и нижних конечностей
  4. комплексные поливитамины
  5. сахар
  6. шариковая ручка или карандаш
  7. кружка Эсмарха
- выберите четыре правильных ответа.

**7) Для остановки артериального кровотечения из крупной артерии необходимо**

1. воспользоваться давящей повязкой
  2. придавить артерию пальцем выше места ранения
  3. придавить артерию пальцем ниже места ранения
  4. наложить жгут выше места кровотечения
  5. наложить жгут ниже места кровотечения
- выберите два правильных ответа

**8) Время безопасного действия жгута**

1. 15 минут
2. не более 1 часа
3. не более 2 часов
4. не более 3 часов

**9) Методом оказания первой помощи при вывихе является:**

1. вправление вывиха
2. создание полной неподвижности и скорейшая госпитализация

**10. При травме позвоночника необходимо**

- 1.поворачивать голову в удобное положение
  - 2.фиксировать голову и туловище в том положении, в котором он находится
  - 3.посадить в удобную позу пострадавшего
  - 4.привязать пострадавшего к носилкам
- выберите два правильных ответа

**11. При тяжёлой травме головы необходимо:**

- 1.переместить пострадавшего в удобное место
  - 2.остановить кровотечение, прижав рану куском сухой чистой ткани
  - 3.выровнить положение головы
  - 4.наложить холодный компресс и вызвать «скорую помощь»
- выберите два правильных ответа
- выберите два правильных ответа

**12. При обмороке необходимо**

- 1.растормошить пострадавшего, брызнуть в лицо водой
  - 2.дать понюхать нашатырный спирт
  - 3.расстегнуть одежду, облегчить дыхание
  - 4.контролировать дыхание и пульс, при необходимости принять реанимационные меры
- выберите два правильных ответа

**2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.

		<p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя  8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.</p>
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.  1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт.  2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.  3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.  4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.  5. MacBook (Pro 13) -1шт.  6. MacBook (Air 13) -1шт.  7. Доска. Рабочее место преподавателя</p>
		<p><i>Перечень программного обеспечения:</i>  Mozilla FireFox Браузер  FoxitReader Программа для просмотра электронных документов  Google Chrome Браузер  Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты  Microsoft Azure Dev Tools for  OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами  Microsoft Open License Academic Операционные системы  7-Zip Архиватор  AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов.  FAR Manager Файловый менеджер</p>

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**а) основная литература:**

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002.— 512 с.: ил. ISBN 5-691-01006-9.

2. Оберешин, В.И. Оказание первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях [Текст] : учеб. пособие для студентов фарм. фак. по дисц. "Медицина катастроф, безопасность жизнедеятельности" / В. И. Оберешин, Н. В. Шатрова, О. В. Ерикова ; Ряз. гос. мед. ун-т. - Рязань : РИО РязГМУ, 2013. - 121 с. - Библиогр.: С. 121. - 26-40.

3. Ястребов, Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст] : учеб. пособие для студентов общеобразоват. учреждений среднего проф. образования / Г. С. Ястребов. - 7-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 416 с.

**в) информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт, библиоклуб, Лань.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<p>1. Научная электронная библиотека eLibrary</p> <p>2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a></p> <p>3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a></p> <p>4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a></p> <p>5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a></p> <p>6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a></p>	<p>Лекция.</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Самостоятельная работа.</p>	<p>Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.</p> <p>1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт.</p> <p>2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.</p> <p>3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт.</p> <p>4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.</p> <p>5. MacBook (Pro 13) -1шт.</p> <p>6. MacBook (Air 13) -1шт.</p>

### 2.3.9. Дисциплина 9: «Теория и методика фитнес-тренировки»

**Цель освоения дисциплины:** формирование знаний и практических умений тренера при

проведении занятий по фитнесу. Освоение методик ведения оздоровительных и спортивных программ по разным направлениям фитнеса, учитывая уровень здоровья и физической подготовленности занимающихся.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

*Слушатель должен знать:*

- основные положения теории физической культуры;
- методики тренировочных занятий различной направленности; организацию и участие спортсменов в соревнованиях;

*Слушатель должен уметь:*

- осуществлять подбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом;
- проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях;

*Слушатель должен владеть:*

- опытом составления частных и индивидуальных методик занятий на основе положений теории физической культуры;
- методиками тренировочных занятий различной направленности и организацией соревнований в избранном виде спорта

**Структура и содержание дисциплины:**

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1. Теория тренировки	Теория фитнес-тренировки. Системы фитнес-тренировки (4ч)	Средства, методы, принципы фитнес-тренировки (4ч)	-	устный опрос
2. Теория тренировки	Общая характеристика персональной тренировки. Организация персонального тренинга (4ч)	Продвижение фитнес-услуг. Анкетирование и интервью с клиентом. Мотивация (4ч)	-	устный опрос
3. Теория тренировки	Периодизация тренировочного процесса. Разработка тренировочной программы. Структура занятия (4ч)	Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния. Подбор упражнений под поставленные задачи (4ч)	-	устный опрос
4. Теория тренировки	Принципы организации тренировочного и соревновательного режима (16ч)	Принципы организации повседневного двигательного режима и рационального питания (4ч)	СРС с методическими пособиями и дисциплины для подготовки	зачет (тестирование)

			тестирова нию (8ч)	
<b>ИТОГО: 40</b>	<b>16 ч</b>	<b>16 ч</b>	<b>8ч</b>	<b>зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)**

**б) Оценочные и методические материалы:**

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование:

1. Двигательное умение - это.. Выберите 2 правильных ответа
  - 1) способность использовать накопленный двигательный опыт и знания, и, при надлежащем уровне развития физических качеств у человека, применить этот опыт для решения различных двигательных задач
  - 2) это способность неавтоматизированно управлять движениями в процессе двигательной деятельности.
  - 3) умение реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях
  - 4) это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической).
  
2. Какие методы разучивания упражнений, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют? Выберите 2 правильных ответа
  - 1) обратный
  - 2) общий
  - 3) расчлененно-конструктивные
  - 4) целостно-конструктивные
  
3. Какие различают упражнения в соответствии с зонами мощности? Выберите 4 правильных ответа.
  - 1) большой мощности
  - 2) максимальной мощности
  - 3) слабой мощности
  - 4) субмаксимальной мощности
  - 5) умеренной мощности
  
4. Чем характеризуется принцип цикличности тренировочного процесса?
  - 1) изменениями функционального состояния, которые возникают в процессе тренировки
  - 2) необходимостью учёта динамики возрастного развития спортсмена, позволяющей эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте
  - 3) структурой, взаимосвязью и взаимообусловленностью соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена
  - 4) частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определённых циклов.
  
5. Какие различают упражнения в соответствии с зонами мощности? Выберите 4 правильных ответа.

- 1) большой мощности
  - 2) максимальной мощности
  - 3) слабой мощности
  - 4) субмаксимальной мощности
  - 5) умеренной мощности
6. Чем характеризуется принцип цикличности тренировочного процесса?
- 1) изменениями функционального состояния, которые возникают в процессе тренировки
  - 2) необходимостью учёта динамики возрастного развития спортсмена, позволяющей эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте
  - 3) структурой, взаимосвязью и взаимообусловленностью соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена
  - 4) частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определённых циклов.
7. Что такое тренируемость мышечной силы?
- 1) способность к росту мышечной силы под влиянием направленной силовой тренировки
  - 2) способность к росту мышечной силы под влиянием направленной скоростной тренировки
  - 3) способность развивать максимальную скорость под влиянием направленной силовой тренировки
  - 4) способность развивать максимальную скорость под влиянием направленной скоростной тренировки
  - 5) способность увеличивать амплитуду движения в суставах под влиянием направленной силовой тренировки.
8. Что такое спортивный навык?
- 1) многократное точное повторение двигательных действий
  - 2) способность к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности
  - 3) степень владения техникой, при которой управление движением происходит автоматизировано, а действия отличаются надёжностью
  - 4) это высшая степень подготовленности спортсмена
9. Выберите два главных показателя нагрузки:
- 1) объем
  - 2) интенсивность
  - 3) скорость
  - 4) выносливость
10. Какие различают упражнения в соответствии с зонами мощности? Выберите 4 правильных ответа:
- 1) большой мощности
  - 2) максимальной мощности
  - 3) слабой мощности
  - 4) субмаксимальной мощности
  - 5) умеренной мощности
11. Что такое прогрессирующий вариант нагрузки?

- 1) монотонная нагрузка без интервалов отдыха
  - 2) монотонная нагрузка в увеличивающиеся по времени интервалы после 10 минутного отдыха
  - 3) повышение интенсивности работы по мере выполнения упражнения
  - 4) снижение интенсивности работы по мере выполнения упражнения
12. Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, этот цикл называется:
- 1) мезоцикл
  - 2) подводящий цикл
  - 3) мезоструктура
  - 4) микроцикл
  - 5) цикл базовой подготовки
13. Нагрузка - это дополнительная по сравнению с покоем СТЕПЕНЬ функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения (или упражнений), а также степень переносимых при этом трудностей. Верно?
- 1) да
  - 2) нет
14. Плотность занятия - отношение времени выполнения упражнения к общему времени занятия. Верно ?
- 1) нет
  - 2) да
15. Сила - способность мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия. Верно?
- 1) да
  - 2) нет
16. Принцип прогрессивной нагрузки. Выберите правильный ответ:
1. характеризуется постоянным увеличением веса отягощения или силы сопротивления на снаряде
  2. характеризуется наличием мышечного напряжения в конечной точке мышечной концентрации
17. Принцип изоляции.
- 1) реализуется путем создания условий изоляции прорабатываемой мышцы от мышц синергистов
  - 2) реализуется особой техникой выполнения двигательного действия при которой амплитуда движения отличается от полной возможной
  - 3) реализуется в виде помощи со стороны при выполнении двигательного действия

*- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:*

1. Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине для подготовки к тестированию.

**Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.

		5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Борщенко, И. А. Большая книга упражнений для спины: комплекс «Умный позвоночник» / И. А. Борщенко — «АСТ», — (Русские оздоровительные практики).
2. Волкова, Р.Ф. Методика укрепления позвоночника. Учебно-методическое пособие/Волкова Р.Ф., Сиразетдинова Л.И., Закирова Н.М., Шайдуллина Г.Г., Кадыров Р.В – Казань: КФУ, 2018. – 49 с. <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/149858>
3. Воробьева, И.В. Общеразвивающие упражнения с мячом. Учебно-методическое пособие/М. / Воробьева, И.В., Сергина Т.И., Коржева А.Г. Арбеева М.Ш., Залялиева О.В., Фалеева С.А. – Казань: КФУ, 2019. 103 [https://kpfu.ru/staff\\_files/F58928299/Obshherazvivayushhie\\_uprazhneniya\\_s\\_myachom.pdfhttps://kpfu.ru/staff\\_files/F58928299/Obshherazvivayushhie\\_uprazhneniya\\_s\\_myachom.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F58928299/Obshherazvivayushhie_uprazhneniya_s_myachom.pdfhttps://kpfu.ru/staff_files/F58928299/Obshherazvivayushhie_uprazhneniya_s_myachom.pdf)
4. Кашафутдинов, В.Р. Методика фитнес - тренировки в тренажерном зале. Учебно-методическое пособие/ В.Р. Кашафутдинов. – Казань: КФУ, 2009 – 69 с. <http://shelly.kpfu.ru/e-ksu/docs/F676241712/Metodika.trenirovki.v.trenazhernom.zale.pdf>
5. Райт, В. Фитнес после 40: В прекрасной форме в любом возрасте / В. Райт — «Альпина Диджитал», 2015
6. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
7. Серазетдинова, Л.И. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления. Учебно-методическое пособие/ Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. – Казань: КФУ, 2016. – 40с <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/34444>
8. Сырова, И.Н. Применение физкультурно-оздоровительной системы "Пилатес" со студентами специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие/Сырова И.Н., Марахтанова В.И., Двоеносов В.Г. – Казань, КФУ, 2015. – 79с. <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32617>
9. Усманова, С.Ф. Комплексы оздоровительных упражнений для нижних конечностей. Учебно-методическое пособие /С.Ф. Усманова., Л.В. Касатова, Н.Р. Утегенова, В.Ю. Филимонова, И.Н. Сырова – Казань: КФУ, 2019. – 63с. [https://kpfu.ru/staff\\_files/F855403225/Metodichka\\_nogi.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F855403225/Metodichka_nogi.pdf)

10. Усманова, С.Ф. Использование подручных средств в комплексах йоги. Учебно-методическое пособие/С.Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, В.Ю. Филимонова, М.С. Журавлева, Т.С. Власова – Казань: КФУ, 2019. – 57с. [https://kpfu.ru/staff\\_files/F2014185678/Methodichka\\_joga\\_so\\_stulom.PDF](https://kpfu.ru/staff_files/F2014185678/Methodichka_joga_so_stulom.PDF)

11. <https://www.litres.ru/book/tatyana-efremova-3233180/fitnes-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-chast-1-68529845/>

**дополнительная литература:**

12. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры): учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518019>

13. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01069-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513916>

14. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0

15. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> 4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a>	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

5.Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> 6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport.HTM</a>		
--	--	--

### 2.3.10. Дисциплина 10: «Разработка тренировочных программ»

**Цель освоения дисциплины:** формирование знаний и умений тренера разрабатывать индивидуальные и групповые программы по различным направлениям фитнеса.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

*Слушатель должен знать:*

- основные алгоритмы разработки, планов и программ конкретных занятий по физической культуре и спорту;

*Слушатель должен уметь:*

- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий по физической культуре и спорту;

*Слушатель должен владеть:*

- алгоритмами разработки перспективных, оперативных планов и программ конкретных занятий по физической культуре и спорту.

#### Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Создание спортивных и оздоровительных программ	Общая структура и требования к разработке программ (групповых и индивидуальных) по физической культуре и спорту (2ч)	Алгоритм разработки программ по фитнесу. Оздоровительная и спортивная направленность программ (2ч)	-	устный опрос
2. Создание спортивных и оздоровительных программ	Классификация программ по: целевому и возрастному признакам, технической оснащённости, функциональному воздействию ( кроссфит, функциональный	Классификация фитнес-программ: аэробные, силовые, смешанные, танцевальные, с элементами восточных единоборств, «bodyMind» (2ч)	-	устный опрос

	тренинг, сайкл, слайд, беговые программы на кардиотренажерах, степ-аэробика, фитнес-аэробика) (2ч)			
3. Создание спортивных и оздоровительных программ	Основные направления оздоровительной тренировки: групповые программы занятий, тренажёрные оздоровительные технологии, водные программы, спортивные игры, детская оздоровительная физкультура и другие программы (2ч)	Средства, методы и принципы используемые в программах. Разработка программ в зависимости от уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности (2ч)	-	устный опрос
4. Создание спортивных и оздоровительных программ	Создание программ по тренировке гибкости (стретчинг) (2ч)	Разновидности стретчинга. Практика стретчинга. Базовые упражнения стретчинга. Комплекс расслабляющих упражнений для спины, ног. Ступней и голенистопа (2ч)	-	устный опрос
5. Создание спортивных и оздоровительных программ	Создание силовых программ (2ч)	Силовая тренировка. Режимы работы мышц. Адаптационные процессы. Специальное оборудование. Средства и методы для разного контингента занимающихся (2ч)	-	устный опрос
6. Создание спортивных и оздоровительных программ	Создание аэробных программ (2ч)	Аэробная тренировка. Адаптация к аэробным нагрузкам. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей. Средства и методы функциональной	-	устный опрос

		тренировки (2ч)		
7. Создание спортивных и оздоровительных программ	Создание программ по системе «кроссфит» (2ч)	Характеристика различных тренировок в системе «кроссфита». Методика «кроссфит» и её применение (2ч)	-	устный опрос
8. Создание спортивных и оздоровительных программ	Создание программ по системе Pilates и танцевальных программ (2ч)	Восемь принципов метода пилатес. Методика дыхания в системе пилатес. Комплекс базовых упражнений системы пилатес. Программа упражнений на расслабление по методу пилатес. Особенности и разновидности танцевальных программ (2ч)	-	устный опрос
9. Создание спортивных и оздоровительных программ	Показания и противопоказания к занятиям по разным программам фитнеса. Особенности создания программ для начинающих и для продвинутого уровня занимающихся (2ч)	-	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (2ч)	зачет (тестирование)
<b>ИТОГО: 36 ч</b>	<b>18 ч</b>	<b>16 ч</b>	<b>2ч</b>	<b>зачет (Д)</b>

**Оценка качества освоения дисциплины:**

**а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)**

**б) Оценочные и методические материалы:**

*- контрольное задание для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:*

1. Разработать индивидуальную тренировочную программу для начинающих (направление программы на выбор слушателя).

*- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:*

1. Представить ознакомительную презентацию программы по одному из направлений фитнеса (на выбор слушателя).

**Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

а) Материально-технические условия

<b>Наименование специализированных учебных помещений</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)- 1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-

		1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) - 1 шт. 6. MacBook (Air 13) - 1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**основная литература:**

1. Борщенко, И. А. Большая книга упражнений для спины: комплекс «Умный позвоночник» / И. А. Борщенко — «АСТ», — (Русские оздоровительные практики).
2. Волкова, Р.Ф. Методика укрепления позвоночника. Учебно-методическое пособие/Волкова Р.Ф., Сиразетдинова Л.И., Закирова Н.М., Шайдуллина Г.Г., Кадыров Р.В – Казань: КФУ, 2018. – 49 с. <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/149858>
3. Воробьева, И.В. Общеразвивающие упражнения с мячом. Учебно-методическое пособие/М. / Воробьева, И.В., Сергина Т.И., Коржева А.Г. Арбеева М.Ш., Залялиева О.В., Фалеева С.А. – Казань: КФУ, 2019. 103  
[https://kpfu.ru/staff\\_files/F58928299/Obshherazvivayushhie\\_uprazhneniya\\_s\\_myachom.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F58928299/Obshherazvivayushhie_uprazhneniya_s_myachom.pdf)  
[https://kpfu.ru/staff\\_files/F58928299/Obshherazvivayushhie\\_uprazhneniya\\_s\\_myachom.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F58928299/Obshherazvivayushhie_uprazhneniya_s_myachom.pdf)
4. Кашафутдинов, В.Р. Методика фитнес - тренировки в тренажерном зале. Учебно-методическое пособие/ В.Р. Кашафутдинов. – Казань: КФУ, 2009 – 69 с. <http://shelly.kpfu.ru/e-ksu/docs/F676241712/Metodika.trenirovki.v.trenazhernom.zale.pdf>
5. Райт, В. Фитнес после 40: В прекрасной форме в любом возрасте / В. Райт — «Альпина Диджитал», 2015
6. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
7. Серазетдинова, Л.И. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления. Учебно-методическое пособие/ Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. – Казань: КФУ, 2016. – 40с <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/34444>
8. Сырова, И.Н. Применение физкультурно-оздоровительной системы "Пилатес" со студентами специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие/Сырова И.Н., Марахтанова В.И., Двоеносов В.Г. – Казань, КФУ, 2015. – 79с. <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32617>

9. Усманова, С.Ф. Комплексы оздоровительных упражнений для нижних конечностей. Учебно-методическое пособие /С.Ф. Усманова., Л.В. Касатова, Н.Р. Утегенова, В.Ю. Филимонова, И.Н. Сырова – Казань: КФУ, 2019. – 63с. [https://kpfu.ru//staff\\_files/F855403225/Metodichka\\_nogi.pdf](https://kpfu.ru//staff_files/F855403225/Metodichka_nogi.pdf)
10. Усманова, С.Ф. Использование подручных средств в комплексах йоги. Учебно-методическое пособие/С.Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, В.Ю. Филимонова, М.С. Журавлева, Т.С. Власова – Казань: КФУ, 2019. – 57с. [https://kpfu.ru//staff\\_files/F2014185678/Metodichka\\_joga\\_so\\_stulom.PDF](https://kpfu.ru//staff_files/F2014185678/Metodichka_joga_so_stulom.PDF)
11. <https://www.litres.ru/book/tatyana-efremova-3233180/fitnes-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-chast-1-68529845/>

**дополнительная литература:**

12. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518019>
13. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01069-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513916>
14. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0
15. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7

**в) Информационное обеспечение:** Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

**г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a> 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <a href="http://www.topsport">http://www.topsport</a>	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)- 1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

<a href="http://www.sportru.com">ru</a> 4. Сайт Спорт ру - <a href="http://www.sportru.com">http://www.sportru.com</a> <a href="https://urait.ru">om</a> 5. Образовательная платформа «Юрайт» - <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <a href="http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport">http://www.akdi.ru/gd/pr ogr/sport</a> .HTM		
--	--	--

### 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

К преподаванию дисциплин по программе профессиональной переподготовки привлекаются преподаватели, имеющие высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и опыт преподавательской деятельности в области «физическая культура и спорт», а также опыт практической деятельности в области физической культуры и спорта.

Обучение по программе реализовано в очно-заочном и заочном формате с элементами дистанционного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде. Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, учебных видеокурсов, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в GetCourse. Данные материалы сопровождаются заданиями, дискуссиями и опросами в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала предполагается до и после синхронной части работы.

Практические занятия (в очно-заочном формате) по методике проведения тренировочных занятий проводятся в тренажерном зале и зале фитнеса.

#### 3.2. Кадровые условия:

реализация ППП обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание, в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по ППП, составляет 100 %; привлекаются лекторы из числа действующих руководителей и работников профильных организаций.

#### 3.3. Итоговая и текущая аттестация:

##### 3.3.1. Оценочные материалы:

Форма текущей аттестации по дисциплинам осуществляется в виде тестирования, в ходе которого слушатель должен показать уровень усвоения пройденного материала.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, имеющие «зачет» по каждой из преподаваемых дисциплин.

Форма итоговой аттестации: междисциплинарный итоговый экзамен

Оценочные материалы: билеты для проведения междисциплинарного экзамена

#### **БИЛЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ЭКЗАМЕНА:**

### **БИЛЕТ 1:**

1. Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.
2. Аминокислотный состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Оптическая активность аминокислот.
3. АТФ, АДФ и АМФ. Высокэнергетические фосфаты. Роль АТФ в энергетике клетки.
4. Функциональная тренировка: упражнения и особенности тренировки.

### **БИЛЕТ 2:**

1. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетнего совершенствования.
2. Особенности психологической подготовки спортсменов разного возраста
3. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями).
4. Разработка тренировочной программы по разным видам фитнеса.

### **БИЛЕТ 3:**

1. Регламентация и способы проведения соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Структура и управление соревновательной деятельностью.
2. Для чего определяют общую программу движения? Что представляет собой программа позы?
3. Что такое психологическая диагностика? Какие задачи решает психодиагностика? Методы психодиагностики в спорте
4. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей спортсменов.

### **БИЛЕТ 4:**

1. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Формирование функциональных систем и реакция адаптации.
2. Биомеханические аспекты строения мышцы. Какими механическими свойствами обладают мышцы и в чем они проявляются?
3. Генерирование АТФ. Биохимическая анатомия митохондрии.
4. Средства и методы используемые для повышения интенсивности нагрузки.

### **БИЛЕТ 5:**

1. Психология работы тренера в фитнес-клубах
2. Основные функции связок и сухожилий. Какие характеристики используют при оценке механических свойств связок и сухожилий?
3. Основные показатели аэробной выносливости: максимальная аэробная мощность, максимальная аэробная емкость. Факторы, влияющие на величину МПК.
4. Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями.

### **БИЛЕТ 6:**

1. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности.
2. Соединения костей. Вокруг каких осей могут совершать движения суставы в зависимости от строения сочленяющихся поверхностей?
3. Компоненты мощности. Факторы, определяющие взрывную силу мышц и скорость движения.
4. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями). Режимы работы мышц.

### **БИЛЕТ 7:**

1. Перечислите психологические особенности деятельности тренера
2. Какие основные типы костей выделяют в соответствии с их формой? Охарактеризуйте их. Опишите механические функции костей. От чего зависит прочность костей? Механические воздействия на кость.
3. Морфофункциональные перестройки систем организма, обеспечивающих аэробную выносливость спортсмена (система крови, кровообращения и дыхания, нервно-мышечный аппарат, ЦНС, система терморегуляции, эндокринная система).
4. Тестирование функционального состояния.

### **БИЛЕТ 8:**

1. Характеристика нагрузок в спорте. Воздействие нагрузок на организм спортсмена различной квалификации и подготовленности.
2. Какие основные типы костей выделяют в соответствии с их формой? Охарактеризуйте их. Опишите механические функции костей. От чего зависит прочность костей? Механические воздействия на кость.
3. Создание аэробных программ.
4. Общая характеристика персональной тренировки по фитнесу.

### **БИЛЕТ 9:**

1. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.
2. Плечевой сустав (строение по алгоритму, мышцы, осуществляющие движения в нем, иннервация).
3. Основные показатели анаэробной выносливости: максимальная анаэробная мощность, максимальная анаэробная емкость. Морфофункциональные перестройки физиологических систем организма, повышающие анаэробную выносливость спортсмена.
4. Продвижение фитнес-услуг. Перечислите условия эффективной работы тренера

### **БИЛЕТ 10:**

1. Цель и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Специфичные принципы спортивной тренировки.
2. Грудно-ключичный сустав (строение по алгоритму, мышцы, осуществляющие движения в нем, иннервация).
3. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
4. Организация персонального тренинга. Перечислите возможные мотивы людей желающих заниматься фитнесом

### **БИЛЕТ 11:**

1. Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их развития.
2. Мышцы груди и живота. Дыхательные мышцы. Значение мышц брюшного пресса у спортсменов. Места слабой сопротивляемости брюшного пресса и диафрагмы.
3. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
4. Урегулирование конфликтных ситуаций. Секреты общения с клиентами фитнес-клуба

### **БИЛЕТ 12:**

1. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности
2. Работа мышц по принципу рычага. Рычаги равновесия, силы и скорости.
3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

4. Алгоритмы разработки тренировочной программы по фитнесу. Педагогические функции тренера и его основная задача в тренировочном и соревновательном процессе

#### **БИЛЕТ 13:**

1. Система контроля физической и соревновательной подготовленности.
2. Виды работы мышц. Мышцы антагонисты и синергисты.
3. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
4. Система фитнес-тренировки. Внешний контроль эмоциональных и психологических состояний и самоконтроль

#### **БИЛЕТ 14:**

1. Система контроля тренировочных и соревновательных нагрузок
2. Строение поперечно-полосатой скелетной мышечной ткани. Механизм сокращения мышечного волокна. Двигательная функция мышц. Тонус и сила мышц.
3. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок и предельно напряженной работе.
4. Основные средства и методы фитнес-тренировки.

#### **БИЛЕТ 15:**

1. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.
2. Общее учение о строении и соединении костей: а) строение кости, кость как орган. б) непрерывные соединения костей (характеристика, примеры). в) прерывные соединения костей (характеристика, примеры).
3. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
4. Теория фитнес-тренировки. Перечислите уровни и виды контроля психологических и эмоциональных состояний в спорте

#### **БИЛЕТ 16:**

1. Основы нутрициологии. Определение и задачи. БЖУ, витамины, минералы, вода в питании спортсменов.
2. Влияние упражнений силового характера на деятельность системы кровообращения.
3. Какие показатели используют для оценки эффективности выполнения двигательных действий.
4. Классификация фитнес-программ.

#### **БИЛЕТ 17:**

1. Метаболизм. Виды: пластический и энергетический обмен (белковый, углеводный, липидный). Синтез АТФ (анаэробный и аэробный).
2. Вклад силового и скоростного компонентов мощности в развитие скоростно-силовых качеств у представителей различных видов спорта.
3. Этика тренера. Корпоративная культура. Тесты профессиональной успешности тренера
4. Алгоритм разработки программ по фитнесу. Оздоровительная и спортивная направленность программ

#### **БИЛЕТ 18:**

1. Оценка состава тела спортсмена, замеры нормы состава тела. Соматотипы. Изменение количества жировой прослойки у мужчин и женщин. Женский цикл и его влияние на спортсмена.

2. Дайте определение рычагу. В чем отличие рычагов 1-го и 2-го родов? Рассмотрите их действие на примере звеньев тела.
3. Какие показатели используют для характеристики способности тела сохранять равновесие? Расскажите об особенностях равновесия нескольких тел.
4. Разработка программ в зависимости от уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **БИЛЕТ 19:**

1. Программы питания по цели спортсмена.
2. Расскажите об ОЦТ человека. Какие характеристики ОЦТ определяют при анализе программы.
3. Факторы развития личности. Дайте характеристику разным теориям развития личности
4. Создание программ по тренировке гибкости.

#### **БИЛЕТ 20:**

1. Методы управления весом спортсмена основные сложности. Физиология процесса. Секрет эффективного управления рационом.
2. Дайте определение программе ориентации. Что необходимо для задания программы ориентации? С помощью каких углов задается ориентации тела в пространстве?
3. Образование пептидной связи. Пептидные группы. Полипептиды.
4. Создание силовых программ

#### **4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

1. Руководитель программы: д.п.н., профессор, Буров Александр Эдуардович
2. Составитель программы: Бегметова Марина Хасановна.