

**Дополнительная профессиональная  
образовательная  
программа повышения квалификации  
«Персональный тренинг»**

г. Стерлитамак  
2020год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель реализации образовательной программы** – совершенствование компетенции, необходимой для профессиональной деятельности инструкторов по фитнесу, повышение профессионального уровня инструкторов по фитнесу в рамках имеющейся квалификации.

**К освоению образовательной программы допускаются:**

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

**Продолжительность обучения** – 360 академических часов. Из них теоретическое обучение составляет 122 часов, практическое – 68 часов, самостоятельная работа – 186 час.

**Срок освоения образовательной программы** – 6 месяцев.

**Форма обучения** – очная. Обучение осуществляется поэтапно (дискретно), посредством освоения отдельных дисциплин.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен:

- **знать:** основы теории и практики физического воспитания; тренировочного процесса; анатомию и физиологию человека.
- **уметь:** планировать, организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию, проводить тренировочные занятия по утвержденным программам фитнеса возрастного состава групп; контролировать двигательную деятельность занимающихся.
- **владеть навыками:** проведения спортивно-оздоровительной работы, разработки в этих целях планов спортивно-оздоровительных мероприятий; привлечения населения к выполнению физических упражнений в целях их физической подготовки к систематическим занятиям спортом, в том числе фитнесом; контроля физического состояния занимающихся.

Перечень **профессиональных компетенций** в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения:

- планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию;
- проведение тренировочных занятий по утвержденным программам фитнеса возрастного состава групп;
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- привлечение населения к выполнению физических упражнений в целях их физической подготовки к систематическим занятиям спортом, в том числе фитнесом;
- контроль физического состояния занимающихся.

Освоение образовательной программы завершается **итоговой аттестацией** обучающихся по накопительной схеме, в несколько этапов. Порядок проведения итоговой аттестации установлен в пункте 8 раздела IV настоящей программы.

Лицам, успешно освоившим образовательную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается **сертификат о повышении квалификации** по форме, установленной Предприятием самостоятельно.

## I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование и содержание дисциплины	Кол-во часов, всего	В том числе, часов:			Формы контроля
			Теоретических	Практических	Самостоятельной работы	
1	<u>Анатомия:</u> Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата: основы остеологии. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата: основы синдесмологии. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата: основы миологии. Основы спланхнологии (обзор строения систем внутренних органов). Функциональная анатомия эндокринной системы. Гуморальная регуляция биологических функций.	78	34	4	40	Зачет
2	<u>Физиология:</u> Введение в физиологию. Основные физиологические понятия. Общие свойства живых тканей. Работоспособность. Функциональные состояния организма	80	34	6	40	Зачет
3	<u>Спортивная медицина:</u> Здоровье. Оздоровительная эффективность занятий спортом. Понятие о нагрузочном тестировании. Предпатологические состояния и патологические изменения при нерациональных занятиях спортом. Основы Восстановление.	48	22	6	20	Зачет
4	Тренировочные программы. Основные принципы тренировок. Принципы составления тренировочных программ. Техника безопасности. Мышцы	93	20	36	37	Зачет

<p>груди. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Мышцы спины. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Дельтовидные мышцы, плечи. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Бицепс, мышцы предплечья. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Трицепс. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Мышцы бедра, голени, ягодицы. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Мышцы брюшного пресса. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа</p>					
--	--	--	--	--	--

	телосложения. Дневник тренировок. Типы телосложения. Экторморф, мезоморф, эндоморф. Особенности тренировок и проблемы, возникающие при различных типах телосложения.					
5	<u>Фитнес:</u> Основные понятия и определения. Фитнес, здоровье и образ жизни. Физиологические сдвиги в организме при занятиях фитнесом. Основные принципы тренировок и составление программ. Тестирование. Особенности тренировки в зависимости от пола и возраста.	61	12	16	33	Зачет
6	<u>Итоговое контрольное тестирование</u>					Зачет
		360	122	68	170	

## II. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательный процесс проводится в течение всего календарного года.

Начало обучения – в соответствии с утвержденным расписанием проведения курсов.

Учебный академический час равен 45 минутам. Перерыв между занятиями длится 15 минут.

Срок реализации образовательной программы – 110 академических часа.

Обучение проходит в форме аудиторных (теоретических и практических) занятий и самостоятельной работы.

Число обучающихся в каждой учебной группе не может превышать 20 человек.

График проведения аудиторных занятий

Дни недели	Время занятий	
	Теоретические	Практические
Суббота	с 10:00 до 18:00	с 10:00 до 18:00
Воскресенье	с 10:00 до 18:00	с 10:00 до 18:00

Данный график проведения аудиторных занятий является ориентировочным. Фактический график проведения аудиторных занятий утверждается индивидуально для текущего курса, в зависимости от количества групп на курсе и составленного расписания занятий.

### III. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНАМ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «АНАТОМИЯ»

Основная цель изучения дисциплины – приобретение каждым обучающимся глубоких знаний по основам анатомии аппарата движения и систем жизнеобеспечения, о морфологических основах адаптации в условиях высоких физических нагрузок на основе современных достижений макро- и микроскопической анатомии, физиологии, биологии; умение использовать полученные знания при последующем изучении других учебных дисциплин, а также в будущей практической деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. Изучение основных принципов описательной анатомии и ее понятийного аппарата.
2. Ознакомление с основами общей остеосиндесмологии и миологии, которые дают базовые знания для изучения органов аппарата движения по отдельным областям тела человека.
3. Углубленное изучение динамической анатомии суставов и мышц туловища и конечностей.
4. Ознакомление со структурными основами адаптации аппарата движения и кардиореспираторной системы к высоким спортивным нагрузкам.

Программа рассчитана на 10 часов аудиторных занятий и 6 часов самостоятельной работы.

Учебная дисциплина «Анатомия» тесно взаимосвязана с преподаванием таких дисциплин как: физиология, спортивная медицина, фитнес.

Изучение дисциплины завершается итоговой контрольной работой, позволяющей оценить степень усвоения обучающимися учебного материала. Работа включает в себя аттестацию теоретических знаний и проводится в форме теста.

При изучении дисциплины необходимо постоянно обращать внимание на ее прикладной характер, показывать, где и когда изучаемые теоретические положения и практические умения и навыки могут быть использованы в будущей практической деятельности. Давать материал необходимо в форме, доступной пониманию обучающихся. Методы изложения учебного материала следует выбирать исходя из того, какой из них наиболее приемлем для лучшего контакта с аудиторией.

Для текущего контроля над усвоением материала возможно проведение проверочных работ (на основные понятия, понимание учебного материала).

При проведении занятий целесообразно применять наглядные анатомические пособия в виде печатных материалов, мультимедийных презентаций.

#### Тематический план:

Наименование разделов и тем	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ						
	Макс. нагрузка	Всего	В т.ч. аудиторных по видам учебных занятий				Самост. работа
			Лекции	Практ. занят.	Лаб. работы	Семинары	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
Тема 1. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата: основы остеологии.			9	-	-	-	8
Тема 2. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата: основы синдесмологии.			9	-	-	-	8
Тема 3. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата: основы миологии.			9	-	-	-	8
Тема 4. Основы спланхнологии (обзор строения систем внутренних органов).			7	-	-	-	8
Тема 5. Функциональная анатомия эндокринной системы. Гуморальная регуляция биологических функций.			-	4	-	-	8
<i>Всего по дисциплине</i>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	-	-	<b>40</b>

## Содержание учебной дисциплины:

### **Тема 1. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата: основы остеологии.**

**Обучающийся должен знать:** понятийный аппарат по теме занятия; отделы скелета и образующие их кости;

**Обучающийся должен уметь:** определять на поверхности тела основные костные ориентиры, доступные пальпации.

#### **Содержание учебного материала:**

Основные принципы описательной анатомии; состав и функции скелета; классификация костей; внешнее и внутреннее строение кости; костная ткань; компактное и губчатое костное вещество; развитие, рост и регенерация костей; адаптация костей к спортивной нагрузке.

#### **Самостоятельная работа:**

1. Изучение опорных конспектов по теме занятия.
2. Самостоятельная работа с наглядными анатомическими материалами и рекомендованной учебной литературой.

### **Тема 2. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата: основы синдесмологии.**

**Обучающийся должен знать:** понятийный аппарат по теме занятия; классификацию соединений костей; основные и вспомогательные элементы суставов; общую характеристику соединений костей туловища и конечностей.

**Обучающийся должен уметь:** демонстрировать движения в суставах конечностей и называть ось вращения для каждого вида движений.

#### **Содержание учебного материала:**

Основные виды соединений костей: непрерывные (синартрозы), полупрерывные (гемиартрозы) и прерывные (диартрозы); фиброзные, хрящевые и костные синартрозы скелета; основные элементы суставов; вспомогательный аппарат суставов; классификация суставов; обзор суставов тела человека с анализом движений; факторы подвижности соединений костей; адаптация к спортивной нагрузке; изменение компонентов сустава у спортсменов.

#### **Самостоятельная работа:**

1. Изучение опорных конспектов по теме занятия.
2. Самостоятельная работа с наглядными анатомическими материалами и рекомендованной учебной литературой.

### **Тема 3. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата: основы миологии.**

**Обучающийся должен знать:** понятийный аппарат по теме занятия; названия, топографию и функцию отдельных представителей основных мышечных групп туловища и конечностей.

**Обучающийся должен уметь:** определять основные мышцы по их наружному рельефу на поверхности тела; демонстрировать основные виды движений, производимые изученными мышцами.

#### **Содержание учебного материала:**

Функции скелетных мышц; классификации мышц по строению, форме, топографии, направлению волокон; поперечнополосатая скелетная мышечная ткань; соединительная ткань мышцы; структурные основы сокращения мышц; вспомогательный аппарат мышц; обзор мышц туловища и конечностей (топография и функция).

#### **Самостоятельная работа:**

1. Изучение опорных конспектов по теме занятия.
2. Самостоятельная работа с наглядными анатомическими материалами и рекомендованной учебной литературой.

## Перечень самостоятельных работ по дисциплине:

1. изучение учебной литературы по темам занятий;
2. проработка учебного материала по конспектам опорных лекций;
3. самостоятельная работа с наглядным анатомическим материалом;
4. работа с тестами и вопросами для самопроверки

## Средства обучения - наглядный учебный материал:



1. Анатомические материалы;
2. Мультимедийные презентации.

**Итоговая аттестация по дисциплине:**

Форма проведения	- контрольный тест.
Количество вариантов	- 4.
Время проведения	- последнее занятие по календарному тематическому плану.

## **2.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИОЛОГИЯ»**

Реформирование профессионального образования в системе физической культуры, интерес широкого круга населения к средствам немедикоментозного воздействия на организм с целью укрепления здоровья и развития физических качеств, обусловлен комплексом социально-политических и экономических преобразований, происходящих в стране. Эти изменения вызвали необходимость подготовки современных специалистов в области физической культуры и спорта, отвечающих потребностям рыночных отношений.

Повышение требований к научному уровню и творческому потенциалу обучающихся неизбежно приводит к необходимости усиления фундаментальной подготовки в изучении естественно научных и медико-биологических дисциплин, одной из которых является физиология.

Основными задачами курса физиологии являются изучение общих закономерностей организма, физиологических процессов и механизмов, обеспечивающих мышечную работу и определяющих развитие в её процессе различных функциональных состояний. Обучающиеся знакомятся со спецификой функционирования и адаптацией к физическим нагрузкам женского организма.

Изучение основных свойств живых тканей, таких как специфическая (клеточная) организация; специфический метаболизм; обмен веществ и энергии, возбудимость и возбуждение; наследственность и изменчивость предусматривает привитие обучающимся умений и навыков, позволяющих использовать полученные в процессе освоения физиологии знания в своей практической деятельности.

Практическую направленность в теоретическом курсе физиологии имеет также изучение вопросов физиологии работоспособности, функционального состояния организма и методы его оценки.

**Тематический план:**

Наименование разделов и тем	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ						
	Макс. нагрузка	Всего	В т.ч. аудиторных по видам учебных занятий				Самост. работа
			Лекции	Практ. занят.	Лаб. работы	Семи-нары	
Тема 1. Введение в физиологию. Основные физиологические понятия			11	-	-	-	13
Тема 2. Общие свойства живых тканей.			11	-	-	-	13
Тема 3. Работоспособность. Функциональные состояния организма			12	-	-	1	14
<i>Всего по дисциплине</i>	<b>80</b>	80	34	-	4	2	40

**Содержание учебной дисциплины:**

**Тема 1. Введение в физиологию. Основные физиологические понятия.**

**Обучающийся должен знать:** понятие организм, физиологическая функция, физиологический процесс, физиологический механизм, нервно-гуморальную регуляцию функций. Составные части метаболизма (анаболизм, катаболизм).

**Обучающийся должен уметь:** использовать теоретические знания для объяснения понятий состояний нормы реакций организма на физические нагрузки.

### **Содержание учебного материала:**

Предмет физиологии. Методы исследования. Значение физиологии для спортивной деятельности (особенности функционирования организма людей разного возраста и пола при физических нагрузках; динамика функциональных состояний в процессе тренировки; физиологические резервы организма; показатели адаптации и дизадаптации, рациональное построение тренировочного процесса, профилактика переутомления).

### **Основные физиологические понятия:**

- Организм как саморегулирующаяся система, примеры;
- Физиологическая функция как специфическая деятельность организма на примере деятельности нервной, мышечной ткани, сердца.
- Физиологический процесс на примере процессов свертывания крови, газообмена, мочеобразования.
- Физиологические механизмы регуляции функций – нервная и гуморальная регуляция, классификация, примеры, значение для физической деятельности. Рефлекторный механизм деятельности, рефлекс, рефлекторная дуга, обратные связи, теория функциональных систем П.К. Анохина. Структура гуморальной регуляции.
- Регуляция на примере регуляции показателей постоянства внутренней среды организма.
- Метаболизм, определение, состав, процессы.

### **Самостоятельная работа.**

## **Тема 2. Общие свойства живых тканей.**

**Обучающийся должен знать:** физиологические особенности специфического метаболизма, примеры и характеристики гомеостаза.

**Обучающийся должен уметь:** использовать полученные знания для понимания особенностей функционирования физиологических систем при выполнении физических нагрузок.

### **Содержание учебного материала:**

Понятие о живом организме и его свойствах. **Клетка** как структурная и функциональная единица организма. Назначение отдельных структур и органелл клетки.

**Специфический метаболизм.** Общая характеристика процессов обмена веществ (анаболизм и катаболизм). Обмен белков, путь белков в организме. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Функции белков (ферментативная, регуляторная, биоэлектрическая, сократительная, дыхательная, наследственная, энергетическая – определение, примеры).

Обмен углеводов, их путь в организме. Значение углеводов как основного источника энергии. Количество углеводных запасов в организме и особенности его использования при различных условиях кислородного обеспечения.

Обмен липидов, их путь в организме. Энергетическое значение липидов в организме. Аэробный характер их окисления.

**Энергообмен.** Пути ресинтеза АТФ, емкости и мощность механизмов энергообмена.

Методы изучения энергообмена – прямая и непрямая калориметрия. Основной обмен его величина. Энерготраты в покое и при различных видах труда.

**Гомеостазис** – постоянство внутренней среды организма, как условие свободной жизни (К. Бернар). Кровь как внутренняя среда, объем и функции крови. Функции форменных элементов крови. Физико-химические свойства крови (осмотическое и онкотическое давление; Кислотно-основное равновесие; Буферные системы крови; суспензионная стабильность; вязкость. Нормативные гомеостатические показатели системы крови). Понятие об иммунитете.

### **Раздражимость и возбудимость.**

Морфофункциональная организация клеточных мембран нервной и мышечной ткани. Природа возникновения биопотенциалов. Показатели функционального состояния возбудимости мышечной ткани (порог, хронаксия, лабильность).

Основные нервные процессы – возбуждение и торможение. Принципы рефлекторной теории И.М. Сеченова, И.П. Павлова – детерминизм, единство структуры и функции, анализ и синтез.

**Подвижность.** Природа и механизмы осуществления движения. Строение и функции Актин-миозинового комплекса. Характеристика сократительных белков – актина, миозина, тропонина, тропомиозина, их взаимодействие при сокращении мышцы, роль в этом процессе ионов кальция. Виды, типы, формы, режимы мышечного сокращения. Композиция мышечного волокна. Морфофункциональные основы развития мышечной силы (количество и состав ДЕ; тип гипертрофии; биомеханика мышечного сокращения).

Адаптация. Общебиологическое значение. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии (физиологическое напряжение, адаптированность, дизадаптация, реоадаптация). Признаки адаптированного организма в покое, при стандартных и предельных нагрузках.

*Самостоятельная работа.*

### **Тема № 3. Работоспособность. Функциональные состояния.**

**Обучающийся должен знать:** определение и особенности понятия работоспособности и функционального состояния. Фазы и периоды работоспособности. Методы исследования функционального состояния организма спортсмена.

**Обучающийся должен уметь:** использовать полученные теоретические знания для организации тренировочных нагрузок по объему, интенсивности, характеру, длительности интервалов отдыха.

#### ***Содержание учебного материала:***

Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Принципы физиологической классификации (энергетическая – по преобладающему источнику энергии и по уровню энерготрат; по структуре движений - стандартные, ситуационные, статические, динамические; по ведущему качеству – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость; по предельному времени работы – максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная; по количеству участвующих мышц – локальные, региональные, глобальные). Физиологическая классификация спортивных упражнений (В.С. Фарфель, 1970).

Понятие о физической работоспособности и методы ее определения. Прямые и косвенные показатели работоспособности. Интегральная оценка работоспособности и уровня функционального состояния. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.

Период предстартового состояния. Типы предстартовых состояний, условия их возникновения. Мероприятия по коррекции неблагоприятных видов предстартовых реакций.

Фаза вработывания. Закономерности, особенности, значение. Понятие и механизм возникновения «мертвой точки» и второго дыхания. Фаза устойчивого состояния. Виды устойчивого состояния (истинное и ложное).

Физиологические механизмы и закономерности процессов утомления и восстановления. Определение утомления и его основные признаки. Современные представления о механизмах утомления. Виды и формы утомления. Предутомление, утомление (период дезэкономизации, двигательной компенсации, снижения работоспособности), хроническое утомление, переутомление.

Общая характеристика процессов восстановления. Особенности восстановительных процессов (аэробный механизм, конструктивный характер, гетерохронность, различная скорость восстановления, индивидуальность, фазность).

*Самостоятельная работа.*

#### **Средства обучения – наглядный учебный материал:**

- таблицы,
- схемы,
- презентации.

#### **Квалификационные требования по дисциплине «Физиология»:**

1. Основные физиологические понятия: организм, функции, процесс (определение, примеры).
2. Основные физиологические понятия: механизм, регуляция, реакция (определение, примеры).
3. Основные физиологические понятия: метаболизм, внутренняя среда (определение, примеры).
4. Примеры, константы гомеостаза, буферные системы крови.
5. Основные свойства живых тканей – обмен веществ. Единство и взаимосвязь процессов ассимиляции и диссимиляции.
6. Основные свойства живых тканей – обмен веществ, на примере обмена белков. Понятие об азотистом балансе, полноценных и неполноценных белках.
7. Основные свойства живых тканей – обмен энергии. Понятие об основном обмене, расчет величины основного обмена. Значение для организации питания. Энергетическая ценность продуктов питания.
8. Основные свойства живых тканей – обмен энергии. Аэробные и анаэробные механизмы образования энергии.
9. Основные свойства живых тканей – гомеостазис (определение, примеры).

10. Основные свойства живых тканей – рН среды, буферные системы организма. Значение для физической деятельности.
11. Классификация физических упражнений.
12. Физиологические механизмы формирования мышечной силы.
13. Аэробные и анаэробные производители.
14. Классификация пищи (Покровский В.М.). Характеристика и значение балластных веществ и защитных компонентов пищи.
15. Порог анаэробного обмена – методы исследования.
16. Влияние физических нагрузок на процесс пищеварения.
17. Работоспособность. Определение. Компоненты (сферы обеспечения). Оценка состояния работоспособности.
18. Фазы и периоды работоспособности. Обозначение (рисунок) и определение.
19. Работоспособность – методы исследования.
20. Физиологическая характеристика разминки и вработывания.
21. Физиологическая характеристика устойчивого состояния. Разновидности устойчивого состояния.
22. Физиологические характеристики утомления. Теории утомления. Периоды утомления. Виды утомления.
23. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Периоды восстановления. Особенности восстановительных процессов.
24. Различия в показателях фаз и периодов работоспособности от уровня функционального состояния.

**Итоговая аттестация по дисциплине:**

- Форма проведения - контрольный тест
- Количество вариантов - 3
- Время проведения - 45 минут

**3.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

Основная цель дисциплины – сформировать у обучающихся мировоззрение на основные проблемы спортивной медицины и функциональной диагностики, а именно по нагрузочному тестированию и предпатологическим состояниям и патологическим изменениям при нерациональных занятиях спортом.

Сложной задачей является определение оптимальных доз физической активности и характера физических упражнений как здоровому человеку, так и тем у кого выявлены те или иные лимитирующие факторы в состоянии здоровья. Особенно это касается детей, подростков и людей среднего и пожилого возраста.

Огромную роль в решении этой задачи играет овладение знаниями функциональной диагностики. При регулярном контроле за занимающимися физической культурой и спортом соблюдается принцип оптимизации физической нагрузки, ее индивидуализации.

Знание причин развития и клинических проявлений предпатологических состояний и патологических изменений в органах и системах организма, появляющихся при нерациональном построении тренировочного процесса позволяет предотвратить их возникновение, а при проявлениях симптомов принять меры к устранению этих изменений.

Программа рассчитана на 11 часов лекционных занятий, 4 часа практических занятий и 5 часов самостоятельной работы.

Учебная дисциплина тесно связана с рядом других дисциплин – анатомией, физиологией, биохимией.

Изучение дисциплины завершается итоговой аттестацией, позволяющей оценить степень усвоения прочитанного материала. Аттестация проводится в форме контрольного теста и решения задачи по нагрузочному тестированию спортсменов.

**Тематический план:**

Наименование разделов и тем	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			В т.ч. аудиторных по видам учебных занятий	Сам. ост. рабо
	лек	с. нагр	Всего		
			0		

			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	Семинары	
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Здоровье. Оздоровительная эффективность занятий спортом.			6				4
Тема 2. Понятие о нагрузочном тестировании.			4	3			4
Тема 3. Предпатологические состояния и патологические изменения при нерациональных занятиях спортом.			4				4
Тема 4. Основы неотложной помощи.			4	3			4
Тема 5. Восстановление.			4				4
<i>Всего по дисциплине</i>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>22</b>	<b>6</b>			<b>20</b>

### Содержание учебной дисциплины:

#### **Тема 1. Понятие о нагрузочном тестировании**

##### Обучающийся должен знать:

Основные задачи тестирования в спортивной медицине и задачи первичного тестирования занимающихся в оздоровительных центрах, требования к помещению, в котором проводится тестирование, требования к тестам и применяемым нагрузкам, классификацию функциональных проб, показания и противопоказания к нагрузочному тестированию у спортсменов и показания к прекращению нагрузки. Знать нормы пульса и артериального давления в покое и после различных нагрузок, виды нагрузок и возможность их применения у занимающихся спортом и оздоровительной физкультурой. Иметь понятие о максимальной частоте и субмаксимальной частоте сердечных сокращений, об интенсивности нагрузки в основной части занятия в зависимости от целей (по проценту от max ЧСС). Знать типы реакции сердечно-сосудистой системы в ответ на нагрузку и оценку каждого из них.

##### Обучающийся должен уметь:

1. Оценить пульс и АД в покое, провести, записать в специальной сетке и дать оценку простейшим функциональным пробам с физической нагрузкой: 20 приседаний за 30 секунд, 15-ти секундный бег на месте в максимальном темпе, 2-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в 1 минуту.

2. Сформировать цели и задачи предстоящих тренировок, выявить лимитирующие факторы в состоянии здоровья

3. Выбрать и обосновать индивидуальную оздоровительно-тренировочную программу.

##### Содержание учебного материала:

Тестирование, спортивный анализ, функциональное состояние, рабочие и послерабочие тесты, max и субmax тесты,

max и субmax частота сердечных сокращений, зоны нагрузки, велоэргометр, бегущая дорожка, пульс, АД-систолическое, диастолическое, пульсовое, простейшие тесты, процент увеличения пульса и пульсового давления, типы реакции сердечно-сосудистой системы в ответ на нагрузку, хорошая, удовлетворительная и неудовлетворительная реакции на физическую нагрузку.

##### Самостоятельная работа.

Научиться пользоваться неэлектронным тонометром, изучение вопросов влияния различных видов тренировочной нагрузки на организм занимающихся.

##### Практическое занятие:

1. Освоить методику измерения пульса и АД в покое и в восстановительном периоде после функциональной пробы.

2. Научиться проводить функциональные пробы, где в качестве физической нагрузки применяются: 20 приседаний за 30 секунд, 15 секундный бег на месте в максимальном темпе, 2-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в 1 минуту.

3. Оценить реакцию пульса и АД на проведенные функциональные пробы.

*Образец карты-задания.*

Обучающийся: Ф.И.О.

Задание: провести одну из функциональных проб с физической нагрузкой, оценить ее и дать рекомендации в отношении занятий спортом с учетом спортивной специализации.

Анамнез: Спортсмен Ф.И.О., возраст, спортивная специализация, разряд, спортивный стаж, период тренировки, дата последней тренировки, самочувствие (жалобы).

Данные проведения пробы

1.Используемая функциональная проба

2.Оценка правильности выполнения функциональной пробы

3.Данные в состоянии покоя:

Ps за 10'' 3 раза, Ps за 1', АД max/min, пульсовое давление.

Показатели	Восстановительный период					
	сек.	1'	2'	3'	4'	5'
Пульс	10					
	20					
	30					
	40					
АД	50					
	60					

Заключение: оценка результатов функциональной пробы

*Дата*

*Подпись*

*Заключение должно быть написано по следующей схеме:*

1. Оценка Ps и АД в покое

2. Оценка изменений Ps после нагрузки (процент учащения PS в первые 10'' восстановительного периода)

3. Характер изменений max и min АД

4. Характер изменений пульсового давления (процент увеличения или уменьшения пульсового давления на 1-ой минуте восстановительного периода)

5. Определение типа реакции на функциональную пробу

6. Оценка восстановительного периода по времени и характеру восстановления

7. Общая оценка реакции на функциональную пробу. В случае неудовлетворительной оценки выяснить причину такой реакции, принимая во внимание данные анамнеза и дать соответствующие рекомендации в отношении занятий физическими упражнениями применительно к спортивной специализации.

## **Тема 2. Предпатологические состояния и патологические изменения при нерациональных занятиях спортом.**

Обучающийся должен знать:

Понятия – чрезмерная физическая нагрузка, переутомление, перенапряжение, формулировать основные причины острого и хронического физического перенапряжения и их формы.

Иметь представление о 2-х типах перетренированности, причинах, стадиях и симптомах перетренированности, назначении правильного двигательного режима на разных стадиях.

Иметь понятие о дистрофии миокарда, спортивном псевдонефрите, болевом печеночном синдроме (причины возникновения, симптомы, купирование острого приступа болей), тонзилло-кардиальном синдроме, очагах хронической инфекции и путях их влияния на организм спортсмена.

Знать об изменениях АД у лиц занимающихся физкультурой и спортом, иметь понятие о первичной и вторичной гипертонии, причинах приводящих к повышению АД, гиперреакторах, стадиях гипертонической болезни, остаточном АД, прессорных пробах.

Иметь представление о физиологической и патологической гипотонии, гипотонии «высокой тренированности» у спортсменов и так же тренера по отношению клицам страдающим данными заболеваниями.

Обучающийся должен уметь:

Определить признаки предпатологических состояний и патологических изменений у занимающихся и принять меры к их устранению.

Содержание учебного материала:

Чрезмерная физическая нагрузка, переутомление, острое и хроническое физическое перенапряжение, дистрофия миокарда, болевой печеночный синдром, очаги хронической инфекции, тонзилло-

кардиальный синдром, спортивный псевдонефрит, артериальная гипертензия, первичная и вторичные гипертонии, физиологическая и патологические гипотонии, остаточное АД, прессорные пробы.

### **Перечень практических работ**

1. Зачет по практическому занятию с решением задачи и контрольным тестом по пройденному материалу.

### **Итоговая аттестация по дисциплине:**

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Форма проведения     | - контрольный тест |
| Количество вариантов | - 14 вариантов     |
| Время проведения     | - 45 минут         |

## **4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ»**

Основная цель изучения дисциплины – сформировать у обучающихся новое мировоззрение на современные проблемы в области фитнеса.

В частности, задачами данной дисциплины являются:

- выработка у обучающихся представления о тесной связи принципов составления тренировок с результатами тренировок;
- оценка качества применяемых тренировочных программ;

Программа рассчитана на 12 часов аудиторных занятий, 18 часов практических занятий и 12 часов самостоятельной работы.

Изучение дисциплины завершается итоговой аттестацией, позволяющей оценить степень усвоения обучающимися знаний об основных тренировочных принципах особенностях тренировки людей различного пола, возраста и телосложения. Итоговая аттестация проводится в форме теста.

При изучении дисциплины необходимо постоянно обращать внимание на ее прикладной характер, показывать, где и когда изучаемые теоретические положения и практические умения и навыки могут быть использованы в будущей практической деятельности. Давать материал необходимо в форме, доступной пониманию обучающихся. Методы изложения учебного материала следует выбирать исходя из того, какой из них наиболее приемлем для лучшего контакта с аудиторией.

Для текущего контроля усвояемости материала планируется проведение проверочных работ (на основные понятия, понимание учебного материала, приведение примеров из собственной практики).

При проведении занятий целесообразно применять технические средства обучения, проводить обучающие тренировки, плакаты, схемы и другой наглядный материал.

### **Тематический план:**

Наименование разделов и тем	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ						
	Макс. нагрузка	Всего	В т.ч. аудиторных по видам учебных занятий				Самост. работа
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	Семинары	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
Тема 1. Основные принципы тренировок. Принципы составления тренировочных программ.			5	7			6

Тема 2. Техника безопасности. Мышцы груди. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Мышцы спины. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения.			5	6			5
Тема 3. Дельтовидные мышцы, плечи. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Бицепс, мышцы предплечья. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения.			5	6			5
Тема 4. Трицепс. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Мышцы бедра, голени, ягодицы. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Мышцы брюшного пресса. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Дневник тренировок			5	6			5
Тема 5. Типы телосложения. Эктоморф, мезоморф, эндоморф. Особенности тренировок и проблемы, возникающие при различных типах телосложения.			5	6			6
<i>Всего по дисциплине</i>	<b>93</b>	93	20	36			37

### **Содержание учебной дисциплины:**

#### **Тема 1. Основные принципы тренировок. Принципы составления тренировочных программ.**

**Обучающийся должен знать:** принципы построения тренировочных программ на увеличение силы, мышечных объемов, уменьшения процента жира и увеличения выносливости.

**Обучающийся должен уметь:** составлять тренировочные программы для различных клиентов с учетом особенностей их телосложения.

**Содержание учебного материала:** основные принципы для достижения поставленных перед инструктором задач.

**Самостоятельная работа.** Разработка тренировочного плана для одного из обучающихся с учетом особенностей его телосложения и поставленных задач.

#### **Тема 2. Техника безопасности. Мышцы груди. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа**



**телосложения. Мышцы спины. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения.**

**Обучающийся должен знать:** упражнения для развития мышц спины и груди, различие базовых и изолированных (специализированных) упражнений.

**Обучающийся должен уметь:** правильно выполнять упражнения для мышц груди и спины, знать основные ошибки при выполнении упражнений.

**Содержание учебного материала:** перечень упражнений для мышц груди и спины.

**Самостоятельная работа.** Тренировка с использованием упражнений для мышц груди и спины с акцентом на их правильное выполнение.

**Тема 3. Дельтовидные мышцы, плечи. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Бицепс, мышцы предплечья. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения.**

**Обучающийся должен знать:** упражнения для развития дельтовидных мышц и мышц плеча (бицепса, мышц предплечья), различие базовых и изолированных (специализированных) упражнений.

**Обучающийся должен уметь:** правильно выполнять упражнения для развития дельтовидных мышц и мышц плеча (бицепса, мышц предплечья), знать основные ошибки при выполнении упражнений.

**Содержание учебного материала:** перечень упражнений для развития дельтовидных мышц и мышц плеча (бицепса, мышц предплечья)

**Самостоятельная работа.** Тренировка с использованием упражнений для развития дельтовидных мышц и мышц плеча (бицепса, мышц предплечья) с акцентом на их правильное выполнение.

**Тема 4. Трицепс. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Мышцы бедра, голени, ягодицы. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Мышцы брюшного пресса. Базовая и специализированная тренировка. Тренировка на массу, объем и рельеф. Особенности в зависимости от пола, возраста и типа телосложения. Дневник тренировок**

**Обучающийся должен знать:** упражнения для развития трицепса, мышц бедра, голени, ягодиц, мышц брюшного пресса, различие базовых и изолированных (специализированных) упражнений.

**Обучающийся должен уметь:** правильно выполнять упражнения для развития трицепса, мышц бедра, голени, ягодиц, мышц брюшного пресса.

**Содержание учебного материала:** перечень упражнений для развития трицепса, мышц бедра, голени, ягодиц, мышц брюшного пресса.

**Самостоятельная работа.** Тренировка с использованием упражнений для развития трицепса, мышц бедра, голени, ягодиц, мышц брюшного пресса с акцентом на их правильное выполнение.

**Тема 5. Типы телосложения. Экторморф, мезоморф, эндоморф. Особенности тренировок и проблемы, возникающие при различных типах телосложения.**

**Обучающийся должен знать:** Различия между основными типами телосложения, характеристики людей с различными типами телосложения.

**Обучающийся должен уметь:** составлять тренировочные программы для людей с различными типами телосложения.

**Содержание учебного материала:** основные отличия и признаки людей с различными типами телосложения, особенности тренировочных программ, количество дней отдыха между тренировками, длительность занятий.

**Самостоятельная работа.** Определение собственного типа телосложения. Рекомендации для построения собственной тренировочной программы.

#### **Перечень самостоятельных работ:**

1. Собственный дневник тренировок;
2. Составление тренировочной программы для различных категорий занимающихся;
3. Реферат по предложенной теме.

#### **Средства обучения – Наглядный учебный материал:**

1. Тренажерное оборудование;
2. Проектор и презентации.

**Итоговая аттестация по дисциплине:**

Форма проведения	-	контрольный тест
Количество вариантов	-	2
Время проведения	-	45 минут

**5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИТНЕС»**

Основная цель изучения данной дисциплины - приобретение каждым обучающимся глубоких знаний по основам здорового образа жизни, двигательной активности, профилактике различных заболеваний.

Задачи учебной дисциплины:

1. Изучение основных представлений о фитнесе;
2. Ознакомление с основами здоровья, здорового образа жизни;
3. Углубленное изучение влияний физических нагрузок на органы и системы организма;
4. Ознакомление с основными принципами фитнес-программ и тестирования занимающихся с целью их допуска и оценки эффективности.

Программа рассчитана на 6 академических часов аудиторных занятий, 4 часа практических занятий 4 час самостоятельной работы. Учебная дисциплина «Фитнес» тесно связана с преподаванием таких дисциплин, как спортивная медицина, физиология.

Изучение дисциплины завершается итоговой аттестацией в форме теста, позволяющей оценить степень усвоения обучающимися учебного материала.

При изучении дисциплины необходимо постоянно обращать внимание на ее прикладной характер, показывать, где и когда изучаемые теоретические положения и практические умения и навыки могут быть использованы в будущей практической деятельности. Давать материал необходимо в форме, доступной пониманию обучающихся. Методы изложения учебного материала следует выбирать исходя из того, какой из них наиболее приемлем для лучшего контакта с аудиторией.

Для текущего контроля над усвоением материала возможно проведение проверочных работ (на основные понятия, понимание учебного материала).

При проведении занятий целесообразно применять мультимедийные презентации.

**Тематический план:**

Наименование разделов и тем	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ						
	Макс. нагрузка	Всего	В т.ч. аудиторных по видам учебных занятий				Самост. работа
			Лекции	Практ. занят.	Лаб. работы	Семи-нары	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
Тема 1. Основные понятия и определения			3				7
Тема 2. Фитнес, здоровье и образ жизни			2	4			6
Тема 3. Физиологические сдвиги в организме при занятиях фитнесом			2	4			7
Тема 4. Основные принципы тренировок и составление программ			3	4			7
Тема 5. Тестирование. Особенности тренировки в зависимости от пола и возраста.			2	4			6
<i>Всего по дисциплине</i>	<i>61</i>	<i>61</i>	<i>12</i>	<i>16</i>			<i>33</i>

**Содержание учебной дисциплины:****Тема 1. Основные понятия и определения**

- 1.1. Теоретический и научный аспект. Общий и физический фитнес
- 1.2. Практический аспект
2. Аэробика как вид фитнеса и основная фитнес-программа аэробной направленности

- 2.1. История фитнеса, аэробики, оздоровительной физической культуры
- 2.2. Классификация аэробных программ в зависимости от их содержания

### **Тема 2. Фитнес, здоровье и образ жизни**

1. Здоровье и его компоненты
2. Здоровье и образ жизни
3. Гиподинамия и ее влияние на состояние организма
4. Преимущества тренированного организма
5. Приложение. Спортивная медицина. Валеология – наука о здоровье.

### **Тема 3. Физиологические сдвиги в организме при занятиях фитнесом**

1. Общий оздоровительный эффект и механизмы действия физической тренировки
2. Изменения в органах и системах под влиянием физических упражнений
  - 2.1. Сдвиги в скелетной мускулатуре
  - 2.2. Изменения в системе крови
  - 2.3. Изменения в сердечно-сосудистой системе
  - 2.4. Изменения в системе дыхания
  - 2.5. Изменения терморегуляции
  - 2.6. Изменения в системе пищеварения и выделения
  - 2.7. Изменения в системе желез внутренней секреции
  - 2.8. Изменения функций центральной нервной системы

### **Тема 4. Основные принципы тренировок и составление программ**

1. Принцип безопасности;
2. Принцип постепенности;
3. Принцип адекватности;
4. Принцип целесообразности;
5. Принцип учета индивидуальных особенностей организма.

### **Тема 5. Тестирование. Особенности тренировки в зависимости от пола и возраста.**

1. Оценка состояния здоровья организма;
2. Анкетирование;
3. Функциональное тестирование сердечно-сосудистой системы, работоспособности;
4. Развитие различных физических качеств (гибкости, выносливости, силы, быстроты, координационных способностей);
5. Функциональное тестирование состава тела.

### **Перечень самостоятельных работ:**

1. Собственный дневник тренировок;
2. Составление тренировочной программы для различных категорий занимающихся;
3. Реферат по предложенной теме;
4. Дневник состояния здоровья и функционального состояния при занятиях спортом.

### **Средства обучения – Наглядный учебный материал:**

1. Тренажерное оборудование;
2. Проектор и презентации;

### **Итоговая аттестация по дисциплине:**

Форма проведения	- контрольный тест
Количество вариантов	- 4
Время проведения	- 30 минут



## 8. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Освоение образовательной программы завершается итоговой аттестацией обучающихся по накопительной схеме, в несколько этапов.

После завершения изучения каждой дисциплины, на последнем аудиторном занятии проводится контрольный тест в письменной форме. Продолжительность каждого теста – 45 минут. На тестировании устанавливается система оценок «зачтено», «не зачтено». Тестирование по каждой дисциплине проводит педагог, который ее преподает. Для получения оценки «зачтено» необходимо набрать не менее 80% правильных ответов.

По завершении освоения образовательной программы для лиц, получивших оценку «зачтено» по всем дисциплинам, предусмотренным учебным планом, проводится итоговое контрольное тестирование по всему учебному курсу. Продолжительность итогового контрольного тестирования – 2 академических часа. Итоговый контрольный тест составляется посредством случайной выборки вопросов из оценочных материалов, в 3 вариантах, количество вопросов в одном варианте теста – 35 (по 7 вопросов из каждой дисциплины). На тестировании устанавливается система оценок «зачтено», «не зачтено». Тестирование проводит комиссия, которая формируется Приказом Предприятия, из числа педагогов, преподающих дисциплины, предусмотренные образовательной программой, в количестве не менее 3-х человек. Для получения оценки «зачтено» необходимо набрать не менее 80% правильных ответов.

Лицам, успешно освоившим образовательную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат о повышении квалификации по форме, установленной Учреждением, осуществляющей обучение, самостоятельно.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным выдается справка о прослушивании образовательной программы (ее части) по образцу, самостоятельно устанавливаемому Предприятием.

## **V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «АНАТОМИЯ»**

#### **Основная литература:**

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. М., «Ф и С», 2007.
2. В.Н. Козлов Анатомия человека. Учебник для институтов Физической культуры. М. 1987.
3. Лысов П.К., Никитюк Д.Б., Сапин М.Р. Анатомия (с основами спортивной морфологии). М., «Медицина», 2003.
4. Лысов П.К., Вихрук Т.И., Ткачук М.Г. Практикум по анатомии (с основами спортивной морфологии) в 2-х частях. М., 2005.
5. Ткачук М.Г., Степаник И.А. Анатомия. М., «Советский спорт», 2010.

#### **Дополнительная литература:**

1. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека. М., «Медицина», 2007.
2. Степаник И.А. Учение о костях. Учебно-методическое пособие. СПб, СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003.
3. Степаник И.А. Учение о соединении костей. Учебно-методическое пособие. СПб, СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003.
4. Лысов П.К., Вихрук Т.И., Ткачук М.Г. Практикум по анатомии (с основами спортивной морфологии) в 2-х частях. М., 2005.
5. Ткачук М.Г. Динамическая анатомия. Учебно-методическое пособие. СПб, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005.
6. Олейник Е.А. Функциональная анатомия скелетных мышц. Учебно-методическое пособие. СПб, НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
7. Дюсенова А.А. Внутренние органы. Учебно-методическое пособие. СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта.- СПб., НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2008.

### **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИОЛОГИЯ»**

#### **Основная литература:**

1. Солодкова А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека, Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для ИФК. М.: Терра-спорт, 2001 – 510 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Основы физиологии человека. Учебник для высших учебных заведений. Под редакцией академика РАМИ Б.И.Ткаченко, 1994.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

#### **Основная литература:**

1. «Спортивная медицина» / Макарова Г.А. Изд. Советский спорт, 2003
2. «Практическое руководство для спортивных врачей» / Г.А. Макарова. Ростов на Дону «Издательство БАРО-ПРЕСС» 2002 г.
3. «Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов» / З.Б. Белоцерковский. Москва «Советский Спорт» 2005 г.

#### **Дополнительная литература:**

1. «Спортивная медицина» / Учебник для институтов физической культуры под редакцией В.Л. Карпмана. Москва «Физкультура и Спорт» 1987 г.
2. «Спортивная медицина» / Учебник для медицинских вузов под редакцией А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. Москва «Медицина» 1984 г.
3. «Спортивная кардиология» / Э.В. Земцовский. СПб «Гиппократ» 1995 г.

4. «Тестирование в спортивной медицине» / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. Москва «Физкультура и Спорт» 1988 г.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ»**

##### **Основная литература:**

1. Джо Уайдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс Джо Уайдера» Пер. с англ. К. Савельева. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005
2. Эллингтон Дарден «Бодибилдинг без стероидов» ЭКСМО – 2007
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры» - Советский спорт, 2004

#### **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИТНЕС»**

##### **Основная литература:**

1. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс «Руководство инструктора оздоровительного фитнеса» Пер. с англ. Ященко А. Изд. Олимпийская литература, 2004
2. Б.Шенфилд. Фитнес для красивого тела. М., Эксмо-Пресс, 2002
3. Р.Кеннеди, М.Гринвуд-Робинсон, Фитнесс тренинг, М., Медиа Спорт, 2000

## VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Организационно-педагогические условия включают в себя:

1. требования к квалификации педагогических кадров;
2. требования к материально-техническим условиям;
3. требования к информационным и учебно-методическим условиям;
4. общие требования к организации образовательного процесса.

#### **1. Требования к квалификации педагогических кадров.**

К педагогической деятельности по реализации образовательной программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование по профилю преподаваемых ими дисциплин.

#### **2. Требования к материально-техническим условиям.**

Предприятие осуществляет образовательную деятельность по адресу: г. Стерлитамак, ул. Ибрагимова, д. 1А. Указанное помещение соответствует санитарным правилам, установленным для помещений, которые предполагается использовать для осуществления образовательной деятельности, что подтверждается следующим санитарно-эпидемиологическим заключением:

№ п/п	Наименование органа, выдавшего заключение	Номер заключения	Номер бланка заключения	Дата выдачи заключения	Срок действия заключения
1.	Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Башкортостан в городе Стерлитамак, Аургазинском, Гафурийском, Стерлибашевском, Стерлитамакском районах Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан	Санитарно- эпидемиологическое заключение № 02.22.01.000.М.000280.05.18		31.05.2018 г.	бессрочно

#### **3. Требования к информационным и учебно-методическим условиям.**

Перечень методических материалов представлен в разделе V настоящей Образовательной программы. Предприятие, осуществляющая обучение, на период обучения обеспечивает обучающихся, выдержками из указанной основной литературы.

#### **4. Общие требования к организации образовательного процесса.**

Обучение осуществляется на территории Предприятия, осуществляющей обучение, в очной форме. При реализации образовательной программы применяется форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов.

Обучение ведется на русском языке.

Учебный процесс на Предприятии может осуществляться в течение всего календарного года. Нагрузка преподавателей планируется на период учебного года.

**Методы и приемы обучения.** Классификация методов обучения, составлена по критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучаемых. Поскольку же успех обучения в решающей степени зависит от направленности и внутренней активности обучаемых, от характера их деятельности, то именно характер деятельности, степень самостоятельности и творчества и должны служить важным критерием выбора метода. В этой классификации предложено выделить пять методов обучения:



- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частичнопоисковый или эвристический, метод;
- исследовательский метод.

В каждом из последующих методов степень активности и самостоятельности в деятельности обучаемых нарастает.

*Объяснительно-иллюстративный метод обучения* - метод, при котором обучаемые получают знания на лекции, из учебной или методической литературы, через экранное пособие в "готовом" виде. Воспринимая и осмысливая факты, оценки, выводы, обучаемые остаются в рамках репродуктивного (воспроизводящего) мышления.

*Репродуктивный метод обучения* - метод, где применение изученного осуществляется на основе образца или правила. Здесь деятельность обучаемых носит алгоритмический характер, т.е. выполняется по инструкциям, предписаниям, правилам в аналогичных, сходных с показанным образцом ситуациях.

*Метод проблемного изложения в обучении* - метод, при котором, используя самые различные источники и средства, педагог, прежде чем излагать материал, ставит проблему, формулирует познавательную задачу, а затем, раскрывая систему доказательств, сравнивая точки зрения, различные подходы, показывает способ решения поставленной задачи. Обучаемые как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска. И в прошлом, и в настоящем такой подход широко используется.

*Частичнопоисковый, или эвристический, метод обучения* заключается в организации активного поиска решения выдвинутых в обучении (или самостоятельно сформулированных) познавательных задач либо под руководством педагога, либо на основе эвристических программ и указаний. Процесс мышления приобретает продуктивный характер, но при этом поэтапно направляется и контролируется педагогом или самими учащимися на основе работы над программами (в том числе и компьютерными) и учебными пособиями.

*Исследовательский метод обучения* - метод, в котором после анализа материала, постановки проблем и задач и краткого устного или письменного инструктажа обучаемые самостоятельно изучают литературу, источники, ведут наблюдения и измерения и выполняют другие действия поискового характера. Инициатива, самостоятельность, творческий поиск проявляются в исследовательской деятельности наиболее полно. Методы учебной работы непосредственно перерастают в методы научного исследования.

Устанавливаются следующие виды аудиторных (теоретических и практических) занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, тренинги, консультации, тестирование и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий устанавливается академический час продолжительностью 45 минут. Перерыв между аудиторными занятиями составляет 15 (пятнадцать) минут.

При промежуточной и итоговой аттестации устанавливается система оценок «зачтено», «не зачтено».

Периодичность проведения промежуточной аттестации определяется педагогом самостоятельно в рамках рабочей программы преподаваемой дисциплины. Целью проведения промежуточной аттестации является проверка освоения обучающимися образовательных программ.

Освоение образовательной программы завершается итоговой аттестацией обучающихся по накопительной схеме, в несколько этапов. Порядок проведения итоговой аттестации установлен в пункте 8 раздела IV настоящей программы.

Лицам, успешно освоившим образовательную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат о повышении квалификации по форме, установленной Обществом самостоятельно.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным выдается справка о прослушивании образовательной программы (ее части) по образцу, самостоятельно устанавливаемому Предприятием.

**Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы** проводится в отношении:

- соответствия результатов освоения дополнительной профессиональной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процедуры (процесса) организации и осуществления дополнительной профессиональной программы установленным требованиям к структуре, порядку и условиям реализации программ;

- способности Образовательного подразделения результативно и эффективно выполнять деятельность по предоставлению образовательных услуг.