

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

Стягов Ю.И.

от «25» августа 2026 г.

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«Специалист по фитнесу (Фитнес-тренер)»
с присвоением квалификации «Фитнес-тренер»
специализация: «Тренажерный зал»

*дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта
трудоемкость - 568 часов*

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного профессионального образования профессиональной переподготовки разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.6 пункта 4 Положения о Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 15 июня 2018 г. N 682 и Приказом Минобрнауки России от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», уставом ООО «Центр профессиональных образовательных технологий».

Программа направлена на подготовку специалистов в области фитнеса, владеющих методиками работы в тренажерном зале (силовой тренинг, атлетическая подготовка, коррекция фигуры и бодибилдинг). По итогам успешного завершения обучения и сдачи итоговой аттестации слушателям присваивается квалификация «Фитнес-тренер» по специализации «Тренажерный зал».

Дисциплины, изучаемые в рамках данной программы, дают основные знания, умения и практические навыки для ведения профессиональной деятельности тренера по фитнесу по специализации «Тренажерный зал».

Особое внимание уделяется изучению организации и методике проведения тренировочных и оздоровительных занятий по фитнесу в тренажерном зале, ознакомлению с педагогическим и медико-биологическим блоком дисциплин, необходимым для методически грамотного и безопасного ведения тренировочного и оздоровительного процесса для разных категорий занимающихся.

1.2. Цель программы:

- подготовить квалифицированного специалиста, обладающего системой теоретических и практических знаний в области анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии питания и спортивной медицины, а также практическими навыками составления индивидуальных и групповых планов и проведения тренировочных и оздоровительных занятий по фитнесу (специализация: «Тренажерный зал»).
- формирование узкопрофессиональных компетенций для проведения безопасных и эффективных силовых тренировок в условиях фитнес-клуба, разработки индивидуальных программ под конкретные цели клиента.

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)

Обобщенная трудовая функция (код А): Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов

Трудовые функции:

Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта - А/01.5

Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров - А/04.5

- **Профессионального стандарта: «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «24» декабря 2020 г. № 950н.**

Регистрационный номер – 1407;

Вид профессиональной деятельности: Организация и продвижение фитнес-услуг населению

Обобщенная трудовая функция (код А): Организация продвижения фитнес-услуг среди населения

Трудовые функции:

Вовлечение населения в занятия фитнесом - А/01.5

Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом - А/02.5

- **Профессионального стандарта: «Специалист по фитнесу (Фитнес-тренер)», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «27» апреля 2023 г. № 353н.**

Регистрационный номер – 1623;

Вид профессиональной деятельности: – «Организация и оказание фитнес-услуг населению» код 05.017.

Обобщенная трудовая функция (код В): Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям)

фитнеса в зале, на свежем воздухе - В6

Трудовые функции:

Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта – В/01.6

- **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.

- **Требований ФГОС СПО** по специальности 49.02.03 «Спорт», утвержден министерством просвещения РФ от 21 апреля 2021 г №193.

1.4.Характеристика нового вида профессиональной деятельности и присваиваемой квалификации

1.4.1. Область профессиональной деятельности «Фитнес-тренера» – это:

- Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий с населением для поддержания и укрепления здоровья;
- Повышение уровня физической подготовленности граждан;
- Формирование здорового образа жизни населения.

1.4.2. Объекты профессиональной деятельности – это:

- Потребители фитнес-услуг (дети, взрослые, пожилые люди, лица с ограниченными возможностями здоровья);
- Технологические процессы организации тренировок;
- Спортивное оборудование, инвентарь и информационные системы учета клиентов.

1.4.3. Виды и задачи профессиональной деятельности

Виды профессиональной деятельности: тренерская.

1. Организационно-подготовительные задачи

- **Оценка исходных данных:** Проведение первичного опроса клиента (анамнез), выявление хронических заболеваний, травм и противопоказаний к нагрузкам.
- **Фитнес-диагностика:** Оценка текущего физического состояния: антропометрические замеры, тестирование состава тела, оценка мобильности суставов, мышечного тонуса и функциональной готовности сердечно-сосудистой системы.
- **Подготовка материально-технической базы:** Проверка исправности тренажеров, веса снарядов, чистоты инвентаря и работоспособности систем вентиляции и безопасности в зале перед началом смены.
- **Планирование рабочего времени:** Составление графика тренировок с учетом загрузки клуба и логистики перемещения между залами.

2. Программно-методические задачи

- **Постановка целей:** Совместная с клиентом формулировка измеримых краткосрочных и долгосрочных целей (SMART-цели).
- **Проектирование тренировочного процесса:** Разработка индивидуальных или групповых программ на основе принципов биомеханики и физиологии. Подбор оптимального соотношения силовых, кардио нагрузок и упражнений на гибкость.
- **Периодизация:** Планирование нагрузки на разные временные отрезки (микроцикл — неделя, мезоцикл — месяц, макроцикл — год) для предотвращения перетренированности.
- **Нутрициологическое сопровождение:** Расчет суточной нормы калорий и БЖУ под цели клиента, ведение пищевого дневника, рекомендации по водному балансу (в рамках компетенции тренера общего профиля).
- **Разработка сопроводительных материалов:** Создание чек-листов домашних заданий, видео-разборов техники и памяток по технике безопасности.

3. Тренировочные (исполнительские) задачи

- **Проведение вводного инструктажа:** Обучение клиента правилам поведения в клубе, технике безопасности при работе со свободными весами и на тренажерах.
- **Демонстрация и обучение:** Показ правильной техники выполнения упражнений, объяснение биомеханики движений доступным языком.
- **Контроль и коррекция:** Непрерывное наблюдение за техникой клиента во время подхода, оперативное исправление ошибок голосом, жестами или легким тактильным контактом (с разрешения).
- **Дозирование нагрузки:** Контроль пульса, темпа дыхания и субъективного ощущения тяжести (шкала Борга/ЦНИИ), своевременное изменение рабочих весов или количества повторений.

- **Обеспечение страховочной поддержки:** Правильное выполнение роли страхующего при тяжелых жимах штанги лежа, приседаниях и тягах.
- **Ведение тренировки:** Управление эмоциональным фоном занятия, поддержание высокой вовлеченности группы (для инструкторов групповых программ).

4. Контрольно-аналитические задачи

- **Мониторинг прогресса:** Регулярное (раз в 4–6 недель) проведение контрольных замеров и тестов для объективной оценки эффективности программы.
- **Анализ динамики:** Интерпретация результатов: почему остановился прогресс (плато), анализ дневников питания и самочувствия.
- **Корректировка планов:** Внесение изменений в программу тренировок и рацион питания на основе полученных аналитических данных.
- **Ведение отчетности:** Заполнение карточек клиентов в CRM-системе, фиксация выполненных упражнений, весов и рекомендаций.

5. Социально-коммуникативные и коммерческие задачи

- **Мотивация и психологическая поддержка:** Помощь клиенту в преодолении потери мотивации, работа с возражениями и негативными установками относительно своего тела.
- **Формирование культуры здоровья:** Просветительская деятельность — разъяснение пользы ЗОЖ, вреда экстремальных диет и бесконтрольного приема фармакологии.
- **Соблюдение этики:** Сохранение конфиденциальности персональных данных и информации о состоянии здоровья клиента.
- **Развитие клиентской базы:** Продажа дополнительных услуг (персональный тренинг, нутрициологическое сопровождение, массаж), поддержание лояльности существующих клиентов для снижения оттока (churn rate).
- **Решение инцидентов:** Оперативное реагирование на жалобы посетителей, предотвращение конфликтов в зоне свободных весов.

1.4.4. Уровень квалификации в соответствии с утвержденным ПС- 6

1.4.5. Описание новой квалификации.

Квалификация «Фитнес-тренера» (специализация: «Тренажерный зал») представляет собой уровень знаний, умений, навыков и компетенций, характеризующих подготовленность к профессиональной деятельности фитнес-тренера, а именно:

1. Теоретические знания

- **Анатомия человека:** строение опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, расположение внутренних органов.
- **Спортивная физиология и биохимия:** механизмы энергообеспечения мышечной работы (аэробный и анаэробный пороги), срочная и долговременная адаптация организма к нагрузкам, влияние гормонов на тренировочный процесс.
- **Биомеханика двигательной деятельности:** правильные углы в суставах при выполнении упражнений, рычаги движения, понимание плоскостей тела для предотвращения травм.
- **Основы спортивной нутрициологии:** принципы сбалансированного питания, расчет калорийности БЖУ, роль микронутриентов, спортивное питание (протеин, креатин, аминокислоты) и его взаимодействие с лекарственными препаратами.
- **Теория и методика физической культуры:** основы периодизации нагрузок, принципы построения микро-, мезо- и макроциклов, методы развития силы, выносливости, гибкости и координации.
- **Нормативно-правовая база:** законодательство РФ в сфере защиты персональных данных, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования к фитнес-клубам, правовые аспекты оказания первой помощи.

2. Профессиональные умения

- **Диагностические навыки:** проведение первичного фитнес-тестирования, оценка состава тела (калиперометрия, биоимпедансометрия), функциональное тестирование (кардиореспираторный тест, тесты мобильности суставов).
- **Программирование тренировок:** составление безопасных и эффективных индивидуальных планов под конкретные цели клиента (реабилитация, похудение, набор массы, подготовка к соревнованиям). Умение адаптировать программу «на ходу» при изменении самочувствия клиента.
- **Коррекция техники:** визуальная оценка биомеханики движений клиента, постановка правильной техники выполнения упражнений с использованием вербальных, тактильных и визуальных методов обучения.
- **Оказание первой помощи:** действия при обмороках, тепловом ударе, травмах связок и мышц до приезда медицинской бригады.
- **Цифровые компетенции:** работа в CRM-системах клуба, ведение электронного дневника тренировок, использование носимых гаджетов (пульсометры, смарт-часы) для контроля состояния клиента во время занятия.

3. Владение практическими навыками (Hard Skills)

- Навыки демонстрации всех типов упражнений без искажения техники (силовые со свободными весами и в тренажерах, функциональные тренировки, стретчинг, миофасциальный релиз).
- Навыки страховки клиента при работе с большими весами.
- Навыки проведения групповых программ различной направленности (если применимо).
- Навыки использования специализированного оборудования: TRX-петель, BOSU, гирь, эспандеров, кардиотренажеров.

4. Надпрофессиональные компетенции (Soft Skills)

- **Коммуникативные навыки:** умение устанавливать раппорт (доверительный контакт) с первого дня, активное слушание, грамотная устная и письменная речь.
- **Психология поведения:** навыки мотивации клиента, работа с сопротивлением и прокрастинацией, удержание клиентов (retention), разрешение конфликтных ситуаций.
- **Предпринимательские навыки:** умение презентовать себя и свои услуги, проводить продающие консультации, вести социальные сети для формирования личного бренда, базовые навыки продаж персонального тренинга.
- **Профессиональная этика:** соблюдение границ с клиентами, конфиденциальность информации о здоровье и личной жизни занимающихся, пунктуальность и опрятный внешний вид.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Виды деятельности	Трудовые функции и/или профессиональные компетенции	Владеть навыками и/или иметь опыт	Уметь	Знать
Тренерская деятельность	ПК-1: способен планировать и проводить тренировочный и соревновательный процесс	разработки планов и тренировочных программ	разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия	основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса
Тренерская деятельность	ПК-2: способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию	проведения спортивного отбора и спортивной ориентации	осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию	основные критерии спортивной ориентации и отбора
Тренерская деятельность	ПК-3: способен измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность	измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности	измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность	специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность
Тренерская деятельность	ПК-4: способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи	проводить мероприятия по профилактике травматизма	правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи

1.5. Требования к слушателю: лица, имеющие высшее образование или среднее профессиональное в области педагогики по специальности «Физическая культура», высшее образование или среднее профессиональное в области физической культуры и спорта по программам с направленностью «Физкультурно-оздоровительные технологии» и лица, имеющие высшее образование (программы специалитета, бакалавриата, магистратуры (непрофильное) или среднее профессиональное (непрофильное).

1.6. Форма обучения и режим занятий: очно-заочная, заочная с применением ЭО и ДОТ, срок обучения - 20-22 недели (28-26 ч в неделю).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план (очно-заочное обучение)

№ п/п	Наименование дисциплины/раздела	Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час.			СРС, час.	Форма промежуточной аттестации
		Всего	в том числе		Всего	в том числе			
			лекции и	практ. занятия, семинар ы		лекции	практ. занятия, семинары		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Раздел 1: Теория физической культуры и спорта				96			34	
1.1	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта							10	Зачет (Д)
1.2	Общие вопросы теории физической культуры и спорта				24	14	10	6	Зачет (Д)
1.3	Физические качества, средства и методы их развития				24	12	12	6	Зачет (Д)
1.4	Теория спорта. Общие основы подготовки				24	12	12	6	Зачет (Д)
1.5	Структура многолетнего процесса подготовки				24	12	12	6	Зачет (Д)
2.	Раздел 2: Основы медико-биологических дисциплин	64						24	
2.1	Анатомия и физиология в спорте	24	18	6				6	Зачет (Д)
2.2	Общие вопросы спортивной фармакологии и биохимии	24	18	6				6	Зачет (Д)
2.3	Способы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4				6	Зачет (Д)
2.4	Допинг в спорте	8	4	4				6	Зачет (Д)
3.	Раздел 3: Основы общей и спортивной педагогики и психологии	24						12	
3.1	Педагогика и психология физической культуры и спорта	12	8	4				6	Зачет (Д)
3.2	Психологические особенности деятельности тренера	12	8	4				6	Зачет (Д)
4.	Раздел 4: Биомеханика в спорте				44			12	
4.1	Биомеханика движений человека				22	16	6	6	Зачет (Д)
4.2	Биомеханика физической культуры и спорта				22	16	6	6	Зачет (Д)
5.	Раздел 5: Теория и практика фитнеса (специализация: Тренажерный зал)	232						18	
5.1	Специалист по фитнесу	122	38	84				8	Экзамен (Д)

	(Фитнес-тренер)							
5.2	Тренер тренажерного зала	110	44	66			10	Экзамен (Д)
Итого теоретического обучения		464					96	
Итоговый междисциплинарный экзамен (Д)		8 ч						
Всего		568ч						

2.2. Учебный план (заочное обучение)

№ п/п	Наименование дисциплины/раздела/	Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Форма промежуточной аттестации
		Всего	в том числе				
			лекции	лаб. раб.	практ. занятия, семинары		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Раздел 1: Теория физической культуры и спорта	96				34	
1.1	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта	-	-		-	10	зачет (Д)
1.2	Общие вопросы теории физической культуры и спорта	24	14		10	6	зачет (Д)
1.3	Физические качества, средства и методы их развития	24	12		12	6	зачет (Д)
1.4	Теория спорта. Общие основы подготовки	24	12		12	6	зачет (Д)
1.5	Структура многолетнего процесса подготовки	24	12		12	6	зачет (Д)
2.	Раздел 2: Основы медико-биологических дисциплин	64				24	
2.1	Анатомия и физиология в спорте	24	18		6	6	зачет (Д)
2.2	Общие вопросы спортивной фармакологии и биохимии	24	18		6	6	зачет (Д)
2.3	Способы оказания первой доврачебной помощи	8	4		4	6	зачет (Д)
2.4	Допинг в спорте	8	4		4	6	зачет (Д)
3.	Раздел 3: Основы общей и спортивной педагогики и психологии	24				12	
3.1	Педагогика и психология физической культуры и спорта	12	8		4	6	зачет (Д)
3.2	Психологические особенности деятельности тренера	12	8		4	6	зачет (Д)
4.	Раздел 4: Биомеханика в спорте	44				12	
4.1	Биомеханика движений	22	16		6	6	зачет (Д)

	человека						
4.2	Биомеханика физической культуры и спорта	22	16		6	6	зачет (Д)
5.	Раздел 5: Теория и практика фитнеса (специализация: Тренажерный зал)	232				18	
5.1	Специалист по фитнесу (Фитнес-тренер)	122	38	84		8	Экзамен (Д)
5.2	Тренер тренажерного зала	110	44	66		10	Экзамен (Д)
Итого теоретического обучения		560ч					
Итоговый междисциплинарный экзамен (Д)		8 ч					
Всего		568ч					

2.2. Календарный учебный график

Наименование разделов учебного процесса		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1.	Раздел 1: Теория физической культуры и спорта	28	28	28	28	18																
1.	Раздел 2: Основы медико-биологических дисциплин					10	28	28	22													
2.	Раздел 3: Основы общей и спортивной педагогики и психологии								6	28	2											
3.	Раздел 4: Биомеханика в спорте										26	28	2									
4.	Раздел 5: Теория и практика фитнеса (специализация: Тренажерный зал)												26	28	28	28	28	28	28	28	28	
5.	Итоговая аттестация – междисциплинарный итоговый экзамен (тестирование)																					8

2.3. РАБОЧИЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ «СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИТНЕСУ (ФИТНЕС-ТРЕНЕР)»

Специализация: Тренажерный зал.

2.3.1. РАЗДЕЛ 1: «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ДИСЦИПЛИНА 1.1: «НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся основных знаний в правовой сфере физической культуры и спорта.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- проводить мероприятия по профилактике травматизма;

Слушатель должен владеть:

- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи;

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.Законодательство России в области физической культуры и спорта	-	-	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта (4ч) Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	Зачет (тестирование)
ИТОГО: 10 ч	-	-	10ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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

Тестирование 1.1:

1.Какие нормативные акты регулируют физическую культуру и спорт в Российской Федерации?

А. Конституция РФ, Федеральный закон «О физической культуре и спорте», Постановления Правительства РФ

В. Гражданский кодекс РФ, Уголовный кодекс РФ, Трудовой кодекс РФ

С. Закон «Об образовании», Закон «О здравоохранении»

Д. Федеральная целевая программа развития футбола, Олимпийская хартия

2. Что является основной целью Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?

А. Организация досуга населения

В. Развитие массового спорта и повышение уровня здоровья нации

С. Повышение конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене

Д. Финансовое обеспечение спортивных организаций

3.Кто обязан обеспечивать безопасность занятий спортом в образовательных учреждениях?

А. Учащиеся

В. Преподаватели физического воспитания

С. Руководство образовательного учреждения

D. Родители учащихся

4.Какой документ регламентирует порядок присвоения спортивных разрядов и званий в России?

- A. Правила соревнований Международной федерации спорта
- B. Приказ Министерства спорта РФ
- C. Устав спортивной организации
- D. Постановление Правительства РФ

5.Что такое спортивный паспорт гражданина Российской Федерации?

- A. Документ, удостоверяющий личность спортсмена
- B. Личный документ спортсмена, подтверждающий спортивные достижения и квалификацию
- C. Паспорт болельщика для посещения международных соревнований
- D. Специальная лицензия тренера или инструктора

6.Кем утверждаются государственные образовательные стандарты в области физической культуры и спорта?

- A. Министерством просвещения РФ
- B. Министерством здравоохранения РФ
- C. Федеральным агентством по делам молодежи
- D. Министерством спорта РФ совместно с Минпросвещения РФ

7.Какие виды ответственности предусмотрены законом за нарушение правил безопасности при проведении спортивных мероприятий?

- A. Только административная ответственность
- B. Административная и уголовная ответственность
- C. Только дисциплинарная ответственность
- D. Материальная ответственность сотрудников учреждений

8.Какой орган власти контролирует соблюдение законодательства в сфере физической культуры и спорта?

- A. Министерство внутренних дел РФ
- B. Судебные органы
- C. Прокуратура РФ
- D. Рособранзор и Росспортконтроль

9.В каком документе закреплены права спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом?

- A. Конвенция ЮНЕСКО о борьбе против допинга в спорте
- B. Европейская Хартия спорта
- C. Международный кодекс этики спорта
- D. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

10.Какие меры поддержки предусматривает государство для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями заниматься физической культурой и спортом?

- A. Бесплатное предоставление спортивного инвентаря
- B. Освобождение от налогов на приобретение оборудования
- C. Создание доступной среды и проведение специализированных программ
- D. Назначение персональных тренеров каждому спортсмену-инвалиду

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	CPC	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.

	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
--	--

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение основной литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в актуальной редакции на дату составления программы).
2. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 353н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)"».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI — требования к объектам спорта).
5. ГОСТ Р 56644-2015 «Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования».

в) Информационное обеспечение: Официальный сайт правовой информации Российской Федерации.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 2. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 3. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

ДИСЦИПЛИНА 1.2: «ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ 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 специалистов 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 алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ

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.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (2ч)	Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы (2ч)	-	
2.Теория физической культуры	Физкультурное образование как педагогический процесс (2ч)	-	-	
3.Теория физической культуры	Средства формирования физической культуры личности (2ч)	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека (2ч)	-	
4.Теория физической культуры	Характеристики техники физических упражнений (4ч)		-	
5.Теория физической культуры	Методы и принципы обучения физическим упражнениям (2ч)	Структура обучения двигательным действиям. Формирование двигательного навыка (6ч)		
6.Теория физической культуры	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями (2ч)	-	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	Зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	14ч	10ч	6ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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

Тестирование 1.2:

1. Вставьте пропущенные слова:

... - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (Физическая культура)

2. Укажите правильный ответ: педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышения уровня физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков это

1. Физическое развитие
2. Физическое совершенство
3. Физическое воспитание
4. Физическая подготовка

3. Укажите правильный ответ: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, быстрота, выносливость, гибкость и др.) это

1. Физическое развитие
2. Физическое совершенство
3. Физическое воспитание
4. Физическая подготовка

4. Укажите правильный ответ: исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека это

1. Физическое развитие
2. Физическое совершенство
3. Физическое воспитание
4. Физическая подготовка

5. Укажите правильный ответ: вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.) это

1. Физическое развитие
2. Физическое совершенство
3. Физическое воспитание
4. Физическая подготовка

6. Укажите правильный ответ: психологические средства и методы восстановления работоспособности. Одним из эффективных средств восстановления нервной системы человека и его работоспособности является аутогенная тренировка – активный процесс саморегуляции психических состояний. Он помогает снятию физической усталости и нервного напряжения, ускоряет восстановление и умение расслаблять мышцы в процессе выполнения работы, но особенно во время отдыха это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

7. Укажите правильный ответ: специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

8. Укажите правильный ответ: является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующим возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

9. Укажите правильный ответ: педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

10. Укажите правильный ответ: составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата это

1. Физическая рекреация
2. Физическая и функциональная подготовленность
3. Спорт
4. Двигательная реабилитация

11. Укажите правильный ответ: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие это

1. Физическая рекреация
2. Физическая и функциональная подготовленность
3. Спорт
4. Двигательная реабилитация

12. Укажите правильный ответ: целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств это

1. Физическая рекреация
2. Двигательная реабилитация
3. Спорт
4. Физическая и функциональная подготовленность

13. Укажите правильный ответ: результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах это

1. Физическая рекреация
2. Двигательная реабилитация
3. Спорт
4. Физическая и функциональная подготовленность

14. Укажите правильный ответ:

..... физической культуры представляет собой знание о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, закаливания и здорового стиля жизни.

1. интеллектуальные ценности
2. ценности двигательного характера
3. ценности педагогических технологий
4. мобилизационные ценности
5. интенционные ценности

15. Укажите правильный ответ: В каком году вступил в силу N 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

1. 1993
2. 1999
3. 2007
4. 2008

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер 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. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : [Текст] учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2007. – 228 с.

2. 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
3. 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
4. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016 с.
- 5.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.-2-е изд.,испр.и доп.-М.:Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
- 6.Современная система спортивной подготовки. /Под ред.Ф.П.Суслова, В.Л.Сычева, Б.Н.Шустина. Издательство «СААМ».Москва, 1995.-448 с.
- 7.Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник.-М.:Советский спорт, 2010 – 404 с.

в) Информационное обеспечение:

1. материалы об основах спортивной тренировки: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html>[^1]
2. о принципах физической культуры и спорта: <https://claw.ru/a-med/ROM-0272/Index.html>[^2]
3. «Теория физического воспитания»: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-teoriya-fizicheskogo-vospitaniya-1.html>[^3]

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 - https://www.minsport.gov.ru 3.Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4.Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5.Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

ДИСЦИПЛИНА 1.3: «ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся системы знаний о двигательных действиях и развитии физических качеств и способностей.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;

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.Физические качества в спорте	Общие представления о физических способностях и физических качествах. (4ч)	Физическая качества. Общая характеристика (2ч)	-	
2.Физические качества в спорте	Основные теоретико- методические положения развития двигательных способностей (4ч)	Методика развития физических способностей (2ч)	-	
3.Физические качества в спорте	Основные требования к развитию физических способностей (2ч)	Методические рекомендации развития физических качеств (4ч)		
4.Физические качества в спорте	Физиологическая классификация физических упражнений (2ч)	Упражнения для развития физических качеств (4ч)	Самостоятель ная работа с методически ми пособиями по дисциплине, для подготовки к тестировани ю (6ч)	Зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	12 ч	12 ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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

Тестирование 1.3:

1.Физические качества - это ...

А. Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.

Б. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

В. Комплекс различных проявлений человека, в определенной двигательной деятельности.

Г. Комплекс способностей, занимающихся спортом, выраженных в конкретных результатах.

2.К физическим качествам относят:

А. Ловкость, координация, точность.

Б. Быстрота, ум, целостность.

В. Сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость.

Г. Активная гибкость, пассивная гибкость, координация.

3.Гибкость – это способность...

А. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Б. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

В. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Г. Выполнять движения с большой амплитудой.

4.Сила – это способность...

А. Выполнять движения с большой амплитудой.

Б. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.

В. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Г. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

5.Быстрота – это способность...

А. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.

- Б. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
- В. Управлять своими движениями в пространстве и времени.
- Г. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

6.Выносливость – это способность...

- А. Выполнять движения с большой амплитудой.
- Б. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
- В. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.
- Г. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.

7.Ловкость – это способность...

- А. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.
- Б. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.
- В. Выполнять движения с большой амплитудой.
- Г. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

8.Координация - это способность...

- А. Управлять своими движениями в пространстве и времени.
- Б. Выполнять движения с большой амплитудой.
- В. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

- Г. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

9.Основой методики воспитания физических качеств является...

- А. Постепенное повышение силы воздействия;
- Б. Систематичность выполнения упражнений;
- В. Возрастная адекватность нагрузки;
- Г. Цикличность педагогических воздействий.

10.Уровень развития двигательных способностей определяется:

- А. Индивидуальными спортивными результатами;
- Б. Разрядными нормативами;
- В. Индивидуальной реакцией организма на нагрузку;
- Г. Тестами и контрольными упражнениями.

11. Какие упражнения развивают быстроту:

- А. Бег на длинные дистанции
- Б. Упражнения с собственным весом
- В. Циклические упражнения
- Г. Упражнения выполняемые с максимальной скоростью

12. Какие упражнения развивают ловкость:

- А. Силовые упражнения
- Б. Бег на короткие дистанции
- В. Ациклические упражнения
- Г. упражнения с быстро меняющейся ситуацией, подвижные игры

13. Какие упражнения развивают силу:

- А. Упражнения с собственным весом, с отягощениями
- Б. Акробатические упражнения
- В. Упражнения в бассейне
- Г. Беговые упражнения

14. Какие упражнения развивают гибкость:

- А. Упражнения выполняемые с максимальной скоростью движения
- Б. Упражнения выполняемые с максимальной амплитудой или упражнения на растягивание
- В. Упражнения с максимальными силовыми усилиями
- Г. Упражнения выполняемые с максимальной точностью движений

15. Какие упражнения развивают выносливость:

- А. Упражнения выполняемые на перекладине
- Б. Длительный бег или заплыв
- В. Упражнения на спортивных снарядах
- Г. Гимнастические упражнения

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 https://dpo30.getcourse.ru

лекционного типа		https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
		<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. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2019 - 200 с.: ил.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.: Полымя,1989.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
4. Средства и методы развития физических качеств: методические рекомендации/составитель Е.П. Сафронова.-Витебск.:ВГУ имени П.М. Машерова,2014.-50 стр.

дополнительная литература:

5. 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
6. 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:

1. материалы об основах спортивной тренировки: [https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html\[^1\]](https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html[^1])
2. о принципах физической культуры и спорта: [https://claw.ru/a-med/ROM-0272/Index.html\[^2\]](https://claw.ru/a-med/ROM-0272/Index.html[^2])
3. «Теория физического воспитания»: [https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-teoriya-fizicheskogo-vospitaniya-1.html\[^3\]](https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-teoriya-fizicheskogo-vospitaniya-1.html[^3])

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1.Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 2.Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 3. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

ДИСЦИПЛИНА 1.4: « ТЕОРИЯ СПОРТА. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся теоретических знаний о системе многолетней подготовки спортсменов и факторов ее определяющих.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;

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.Основы общей	Адаптация организма	Основы теории	-	

теории адаптации	спортсменов. Виды адаптации (2ч)	адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов (2ч)		
2.Основы общей теории адаптации	Адаптация к физическим нагрузкам (2ч)	Основы спортивной тренировки (4ч)	-	
3.Контроль в спорте	Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов (2ч)	Контроль нагрузок и состояний в спорте (2ч)	-	
4.Влияние физической нагрузки на спортсменов	Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности (2ч)	Реакция организма на нагрузки (2ч)	-	
5.Влияние физической нагрузки на спортсменов	Утомление и восстановление (2ч)		-	
6.Планирование в спорте	Технологии планирования в спорте (2ч)	Спортивный отбор и ориентация (2ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	12 ч	12 ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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

Тестирование 1.4:

1. Дайте определение понятию «спорт».

- А) Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры;
- Б) Спорт является основной частью олимпийских игр;
- В) Спорт это основная часть физического воспитания;

2. Что такое спортивная деятельность?

- А) обязательное участие спортсменов в спортивных соревнованиях высшего ранга;
- Б) упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта;
- В) упорядоченная организация деятельности спортсменов;

3. Что такое соревновательная деятельность?

- А) специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью, которой является установление общественно значимых и личных результатов;
- Б) специфическая деятельность спортсменов в условиях соревнований;
- В) все виды соревнований считаются соревновательной деятельностью;

4. Что такое понятие «спортивное достижение»?

- А) выигрыш спортсменом или командой первого места;
- Б) показатель спортсмена или команды в конце спортивного сезона;
- В) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах;

5. Назовите основные направления развития спорта?

- А) спорт развивается по двум направлениям: общедоступный спорт (массовый); спорт высших достижений;
- Б) спорт развивается по трем направлениям: спорт высших достижений, физическая культура, профессиональный спорт;
- В) спорт развивается вместе с развитием общества;

6. Перечислите виды подготовки спортсменов?

- А) теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая;
- Б) теоретическая, техническая, физическая, спортивная, олимпийская;
- В) теоретическая, техническая, физическая, олимпийская, психотропная;

7. На какие виды делится тренированность спортсмена?

- А) общая и специальная;
- Б) общая и профессиональная;
- В) общая и соревновательная;

8. Дайте определение понятию «спортивная форма спортсмена»

- А) это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующая его способность к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической);
- Б) это специальная спортивная экипировка спортсмена, в зависимости от вида спорта;
- В) это спортивная подготовка спортсменов в зависимости от амплуа спортсмена;

9. Что является средствами спортивной тренировки?

- А) физические упражнения;
- Б) физическая подготовка;
- В) физическая форма;

10. На какие группы делятся средства спортивной тренировки?

- А) соревновательные, физические, соревновательные;
- Б) соревновательные, специальные, состязательные;
- В) соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные;

11. Какие методы используют в процессе спортивной тренировки?

- А) 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- Б) 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) спортивные, включающие строгий метод и соревновательный;
- В) 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) специальные, включающие методический и соревновательный методы;

12. Что такое принципы спортивной тренировки?

- А) правила подготовки спортсменов на тренировке;
- Б) педагогические правила рационального построения тренировочного процесса
- В) правила проведения спортивных соревнований

13. Под технической подготовкой следует понимать

- А) степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины
- Б) степень освоения спортсменом техническими видами спорта;
- В) степень освоения спортсменом специальным техническим оборудованием, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины;

14. Спортивно-тактическая подготовка – это...

- А) тренировочный процесс, направленный на повышение спортивной формы спортсмена или команды;
- Б) соревновательный процесс, в процессе которого соревнуются спортсмены или команды;
- В) педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности;

15. Физическая подготовка - это

- А) процесс, направленный на развитие жизненной емкости легких;

- Б) процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей спортсмена;
В) процесс, направленный на развитие специальной физической выносливости;

16. Психическая подготовка - это

- А) система психических воздействий на спортсмена, с целью укрепить его нервную систему;
Б) система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них;
В) система психолого-педагогических воздействий, применяемых для быстрого встраивания спортсмена в соревновательный режим;

17. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки является одной из задач

- А) тактической подготовки
Б) технической подготовки
В) психологической подготовки

18. Состояние перетренированности характеризуется

- А) ухудшение зрения и слуха
Б) появлением диспепсических расстройств
В) апатией

19. Причинами перетренированности являются

- А) нарушения в организации тренировочного процесса
Б) чрезмерное использование подвижных игр в тренировочном процессе
В) использование дополнительного оборудования

20. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- А) развивающие, оздоровительные и стабилизирующие;
Б) развивающие, соревновательные, игровые;
В) развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
		<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. 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
2. 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
2. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – с.

в) Информационное обеспечение:

1. материалы об основах спортивной тренировки: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html>[^1]
2. о принципах физической культуры и спорта: <https://claw.ru/a-med/ROM-0272/Index.html>[^2]
3. «Теория физического воспитания»: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-teoriya-fizicheskogo-vospitaniya-1.html>[^3]

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

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

ресурсы		
1. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 2. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 3. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

ДИСЦИПЛИНА 1.5: «СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся системы знаний об организации системы многолетнего тренировочного и соревновательного процесса, периодизации, спортивном отборе и ориентации, технологии планирования и ведения документации.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;
- основные критерии спортивной ориентации и отбора;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;
- осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;
- проведения спортивного отбора и спортивной ориентации;

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. Система многолетней подготовки спортсменов	Основы и структура многолетней подготовки спортсменов и факторы ее определяющие (2ч)	Основы построения процесса спортивной подготовки (2ч)	-	
2. Система многолетней подготовки спортсменов	Многолетняя подготовка спортсмена (2ч)	-	-	
3. Основы современной подготовки спортсменов	Основы современной подготовки спортсменов (2ч)	-	-	
4. Планирование в спорте	Технология планирования в спорте (4ч)	Роль биоритмов в тренировочном процессе (2ч)	-	
5. Система многолетней подготовки спортсменов	Медико-биологические принципы отбора в отдельные виды спорта (2ч)	Физическое развитие и телосложение в спортивной ориентации и отборе (4ч)		
		Психологические аспекты отбора в спорте (4ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по	зачет (тестирование)

			дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	
ИТОГО: 30 ч	12 ч	12ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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

Тестирование 1.5:

1. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

- 1) физическое развитие
- 2) физическая культура
- 3) комплекс физических упражнений

2. Возрастным периодом (по А.А. Гужаловскому) для начала занятий «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.) является возраст

- 1) 7лет
- 2) 9лет
- 3) 10 лет

3. По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть

- 1) Ниже
- 2) Выше
- 3) Одинаковой

4. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени

- 1) бегун – стайер
- 2) прыгун и метатель
- 3) прыгун на лыжах с трамплина

5. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках

- 1) скоростно-силовых
- 2) аэробных
- 3) силовых

6. Физическая активность – это

- 1) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями
- 2) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время

7. Низкая двигательная активность является фактором риска развития

- 1) заболевания суставов
- 2) ожирения
- 3) рака лёгких

8. Экспресс-оценка функционального состояния

используется

- 1) для определения переносимости нагрузки;
- 2) для определения психоэмоционального состояния;
- 3) для определения технической подготовленности;

9. Основная задача упражнений на развитие гибкости

- 1) ускорить выполнение физических упражнений
- 2) увеличить физиологический поперечник мышц
- 3) удлинить мышечные волокна путем растягивания

10. Маховые движения без остановок, производимые в различных диапазонах используются в методе

- 1) динамической «растяжке»
- 2) статистической «растяжке»
- 3) баллистической «растяжке»

11. Методами определения физической работоспособности являются

- 1) косвенные и прямые
- 2) поэтапные и волнообразные
- 3) ступенчатые и прямые

12. Основными противопоказаниями к назначению функциональных проб являются

- 1) выраженная сердечно-сосудистая недостаточность
- 2) при усталости
- 3) заболевание глаз

13. Структура тренировки

- 1) подготовительная, основная, заключительная части
- 2) подготовительная, основная, последняя
- 3) основная, средняя, заключительная части

14. Какой из критериев спортивного отбора в данном конкретном виде спорта является самым информативным и объективным на момент его проведения?

- 1) специальная физическая подготовка
- 2) общая физическая подготовка
- 3) психологическая подготовка

15. Какая основная задача начального спортивного отбора?

- 1) выявить наиболее благородного спортсмена
- 2) выявить сильнейшего спортсмена
- 3) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена

16. Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?

- 1) биологический
- 2) паспортный
- 3) никакой (не имеет существенного значения)

17. С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?

- 1) выявить возможные пределы роста по морфологическим признакам
- 2) выявить личностные характеристики
- 3) получить психологический портрет будущего спортсмена

18. Какая характеристика (критерий) при отборе будет наиболее объективной в процессе многолетней спортивной подготовки от этапа к этапу?

- 1) спортивный результат и его динамика
- 2) антропометрические данные
- 3) физическое развитие

19. К какому методу отбора относят проведение контрольных испытаний по физической подготовленности?

- 1) к педагогическому
- 2) к психологическому
- 3) к социологическому

20. Какие антропометрические данные имеют существенное значение при начальном спортивном отборе в большинстве видов спорта?

- 1) продольные размеры тела
- 2) поперечные размеры тела

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.

	<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер 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. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли [пер. с англ. Марии Прокопьевой] . – 3- изд. – М.: Спорт, 2016. – 383 с.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.
5. 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
6. 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
7. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

дополнительная литература:

9. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – с.

в) Информационное обеспечение:

1. материалы об основах спортивной тренировки: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html>[^1]
2. о принципах физической культуры и спорта: <https://claw.ru/a-med/ROM-0272/Index.html>[^2]
3. «Теория физического воспитания»: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-teoriya-fizicheskogo-vozpitaniya-1.html>[^3]

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1.Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 2.Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 3. https://www.worldclass .	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru		5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
---	--	--

2.3.2. РАЗДЕЛ 2: «ОСНОВЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН»

ДИСЦИПЛИНА 2.1: «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:

- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен уметь:

- проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен владеть:

- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи;
- измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;

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. Анатомия опорно-двигательного аппарата человека (2ч)	-	-	
2.Основные вопросы анатомии	Введение в синдесмологию и миологию. Характеристика и разбор мышц человека (4ч)	-	-	
3.Спортивная физиология	Введение в спортивную физиологию (2ч)	-		
4.Спортивная морфология	Введение в спортивную морфологию (2ч)	Физическое развитие и телосложение спортсменов (2ч)		
5.Спортивная физиология	Особенности морфофункционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы (4ч)	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды (2ч)		
6.Спортивная физиология	Физиологическая характеристика состояний организма при сортивной деятельности. (4ч)	Физиологическая характеристика физических упражнений (2ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	18 ч	6 ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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:

Тестирование 2.1:

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 относятся

- а — иррадиация возбуждения
- б — концентрация возбуждения
- в — стабилизация
- г — дестабилизация

3. Основой произвольных движений является

- а — непроизвольная 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 мышц

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
		<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. 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. Замираев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замираев, 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:

1. Нормативная база: ФЗ-323, Приказ Минздрава № 566н (доступ через СПС «Гарант»).
2. Основная литература: Епифанов В.А. «Лечебная физическая и спортивная медицина» (ГЭОТАР-Медиа, 2023); Дубровский В.И. «Спортивная медицина» (Владос, 2022).
3. Информационно-справочные системы: Доступ к Рубрике клинических рекомендаций Минздрава РФ (cr.minzdrav.gov).

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 2. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 3. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

ДИСЦИПЛИНА 2.2: «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:

- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен уметь:

- проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен владеть:

- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи;
- измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;

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 (4ч)	-	-	
2. Биохимия в спорте	Биохимические изменения в организме при физической работе различного характера (4 ч)	Биохимия питания спортсменов (2 ч)	-	
3. Спортивная	Биохимический контроль в спорте	Фармакологические	-	

фармакология	(4ч)	средства на этапах подготовки спортсменов (2 ч)		
4.Спортивная фармакология	Спортивная фармакология (6 ч)	Фармакологическое обеспечение спортсменов (2 ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	18 ч	6 ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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:

Тестирование 2.2:

1. Общее количество связанного кровью кислорода – это:

- а) кислородный запрос;
- 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) глюкагона;
- 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:

1. происходит превращение АДФ в АТФ
2. происходит превращение химической энергии АТФ в динамическую энергию сокращения
3. происходит превращение химической энергии АТФ в механическую энергию сокращения
4. происходит превращение химической энергии АДФ в кинетическую энергию АТФ

9. Какие типы мышц у человека:

1. скелетные, гладкие и мышцы внутренних органов
2. поперечнополосатые, продольные и гладкие
3. гладкие, жесткие и ребристые
4. скелетные, длинные и сердечные

10. Миоцит содержит большое количество сократительных элементов, называемых:

1. сарколеммы
2. миобласты
3. миофибриллы
4. митохондрии

11. Одна из основных функций белка миоглобина:

1. сократительная
2. двигательная
3. сохранение кислорода
4. накопление потенциала сокращения

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

1. фосфотаза
2. креатинфосфат
3. гликоген
4. трипсин

13. В тренируемых на выносливость мышцах накапливается:

1. кислород
2. гликоген
3. запасной жир
4. белок

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

1. пучок Ромберга
2. спирали Крика
3. структурами Берцелиуса
4. полями Конгейма

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

1. толстых и тонких
2. высоких и низких
3. коротких и тонких
4. 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;
- е) сенсibilизация

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 лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер 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. 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. Рубченя / Минск : БГУФК, 2018. – 174 с.
3. Биохимия мышечной деятельности в спорте : учебное пособие / И. Л. Гилеп, А. В. Ильютик, А. С. Базулько, И. Н. Рубченя / 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. Рубченя. – Минск : БГУФК, 2013. – 131 с.
7. Базулько, А. С. Биохимические основы спортивной мышечной деятельности: учебное пособие для вузов / А. С. Базулько – Минск : БГУФК, 2006. – 85с.

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:

1. Нормативная база: ФЗ-323, Приказ Минздрава № 566н (доступ через СПС «Гарант»).
2. Основная литература: Епифанов В. А. «Лечебная физическая и спортивная медицина» (ГЭОТАР-Медиа, 2023); Дубровский В. И. «Спортивная медицина» (Владос, 2022).
3. Информационно-справочные системы: Доступ к Рубрикатору клинических рекомендаций Минздрава РФ (cr.minzdrav.gov).

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные	Вид	Наименование оборудования,
-------------	-----	----------------------------

информационные ресурсы	занятий	программного обеспечения
1.Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 2.Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 3. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

ДИСЦИПЛИНА 2.3: «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:

- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- проводить мероприятия по профилактике травматизма;

Слушатель должен владеть:

- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи;

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.Правила оказания первой доврачебной помощи	Медико-педагогические аспекты травматизма (2ч)	Правила оказания первой помощи. Определение признаков жизни. Порядок сообщения при вызове скорой помощи (2ч)	-	
2.Правила оказания первой доврачебной помощи	Внезапная смерть в спорте (ВНС) (2ч)	Разбор аптечки первой помощи. Техника наложения жгута (2ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 14 ч	4ч	4ч	6ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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:

Тестирование 2.3:

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

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер 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

а) Нормативно-правовая база Российской Федерации:

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года] : текст с изменениями и дополнениями на 1 сентября 2025 года. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ – Текст : электронный.
2. Российская Федерация. Правительство. О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда : Постановление Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 : текст с изменениями и дополнениями на 1 сентября 2026 года. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_404871/ – Текст : электронный. *(Устанавливает правила проведения инструктажей и обучения первой помощи для персонала).*
3. Российская Федерация. Министерство здравоохранения. Об утверждении Порядка оказания первой помощи : Приказ Минздрава России от 03.05.2024 № 220н : зарегистрирован в Минюсте России 31.05.2024 № 78363. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=472132> – Текст : электронный. *(Действует с 1 сентября 2024 года, заменяет утративший силу приказ № 477н).*
4. Трудовой кодекс Российской Федерации (статьи 214, 215) — обязывает работодателя организовывать обучение работников оказанию первой помощи пострадавшим.

Методические руководства и пособия:

1. «Оказание первой помощи пострадавшим»: Практическое пособие / Под ред. Л.И. Дежурного, Г.В. Неудахина, А.Ю. Закурдаевой. — М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2022–2023 гг.
2. Международное руководство по первой помощи и реанимации IFRC (International First Aid and Resuscitation Guidelines 2021). Женева: Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца.

3. Клинические рекомендации Минздрава России «Первая помощь», актуальные версии 2023–2024 годов. Доступны в Рубрикаторе клинических рекомендаций.
4. Письмо Минобрнауки России от 28.09.2022 № МН-5/2379-ДА «О направлении методических рекомендаций». Содержит разъяснения по интеграции модулей первой помощи в образовательные программы.
5. Методические рекомендации МЧС России по обучению населения правилам оказания первой помощи (обновленные редакции 2023–2024 гг.).

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: Официальный интернет-портал правовой информации *pravo.gov.ru*.

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 - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

ДИСЦИПЛИНА 2.4: «ДОПИНГ В СПОРТЕ»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об основных правилах допинг-контроля, запрещенных веществах и санкциях предъявляемых к спортсменам и тренерам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- проводить мероприятия по профилактике травматизма;

Слушатель должен владеть:

- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи;

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.Допинг в спорте	Допинг в спорте (2ч)	Правовые аспекты применения допинга (2ч)	-	
2.Допинг в спорте	Терапевтическое использование запрещенных субстанций. Отравления допингами. Генетический допинг (2ч)	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним (2ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 14ч	4ч	4ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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:

Тестирование 2.4:

1.Первый раз советские спортсмены выступили в олимпийских играх

- 1) в 1948 г.
- 2) в 1952 г.
- 3) в 1956 г.
- 4) в 1960 г.

2.Допинг это

- 1) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
- 2) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

3) Алкоголь и мочегонные средства относятся

- 1) к психотропным стимуляторам
- 2) к наркотическим и болеутоляющим веществам
- 3) к специфическим видам допинга

4) Побочными эффектами, возникающими в печени при длительном применении допинга, являются

- 1)нарушение выделительной функции печени
 - 2)гепатоцитоз
 - 3)закупорка желчных путей
 - 4)развитие гепатита, цирроз печени
 - 5)развитие злокачественных новообразований
- выберите четыре правильных ответа

5) Побочными эффектами, возникающими в мочевыделительной системе при длительном применении допинга, являются

- 1)простатиты
 - 2)регенерация слизистой оболочки мочеоточника
 - 3)нефриты
 - 4)мочекаменная болезнь
 - 5)нормализация выделительной функции.
- выберите три правильных ответа

6) Побочными эффектами, возникающими в мочеполовой системе у мужчин, вызванных

применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона являются

- 1)увеличение размеров и подвижности сперматозоидов
 - 2)резкое уменьшение продукции спермы
 - 3)развитие гинекомастии
 - 4повышение либидо
 - 5)развитие импотенции
- выберите три правильных ответа

7) Патологиями у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации являются

- 1)рост волос на подбородке и верхней губе
 - 2)развитие псевдогермафродитизма
 - 3)увеличение молочных желёз
 - 4)у беременных ускорение роста эмбриона
 - 5)общая мускулинизация
- выберите три правильных ответа

8) Альтернативные допингам вещества являются

- 1)стимуляторы деятельности центральной нервной системы
- 2)анаболизирующие средства растительного происхождения
- 3)психотропные стимуляторы
- 4)симпатомиметические амины
- 5)белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности
- 6)интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот

выберите один правильный ответ.

9) В каком году международный олимпийский комитет учредил специальную медицинскую комиссию по антидопинговому контролю

- 1)1957 г.
- 2)1967 г.
- 3)1974 г.
- 4)1982 г.

10) При первом выявлении приема симпатомиметиков спортсмен подвергается

- 1)дисквалификации до 6 месяцев
- 2)дисквалификации до 2 лет
- 3)дисквалификации пожизненно
- 4)штрафом в размере 1 000 000 \$.

11) По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме

- 1)кровь
- 2)моча
- 3)кал
- 4)слюна

выберите два правильных ответа.

12) При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается

- 1)дисквалификации на 2 года
- 2)дисквалификации на 4 года
- 3)дисквалификации пожизненно
- 4)штрафом в размере 1 000 000 \$

выберите один правильный ответ.

13) При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается

- 1)дисквалификации на 2 года
- 2)дисквалификации на 8 лет
- 3)дисквалификации пожизненно
- 4)штрафом в размере 10 000 000 \$

14) Группами препаратов, относящимися к допинговым средствам, являются

- 1) адаптогены растительного и животного происхождения
 - 2) симпатомиметические амины
 - 3) стимуляторы деятельности центральной нервной системы
 - 4) средства растительного происхождения
 - 5) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности
- выберите два правильных ответа.

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 лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.

	<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

а) основная литература:

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учеб. пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 134 с.
2. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб. пособие / под ред. Э. Н. Безуглова, Е. Е. Ачкасова. – М. : Спорт-Человек, 2019. – 288 с.
3. Симчук, А. Н. Спортивное право : пособие / А. Н. Симчук. – Минск : Амалфея, 2020. – 482 с.

б) дополнительная литература:

4. Антидопинговые правила для применения на Олимпийских Играх 2020 в г. Токио / Междунар. Олимп. ком., Нац. антидопинг. агентство. – Минск : [б. и.], 2021. – 60 с.
5. Всемирный Антидопинговый Кодекс 2021 / Нац. антидопинг. агентство. – Минск : РУМЦ ФВН, 2022. – 156 с.
6. Куртев, С. Г. Основы антидопингового обеспечения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Г. Куртев. – Омск : СибГУФК, 2018. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://e.lanbook.com/book/142484>.
7. Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023 : произв.-практ. издание / Нац. антидопинг. агентство. – Минск : РУМЦ ФВН, 2022. – 48 с.
8. Основы антидопингового обеспечения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / сост.: Н. В. Минникаева [и др.]. – Кемерово : КемГУ, 2019. – 139 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156126>.

Нормативно-правовая база и официальные стандарты:

1. Всемирное антидопинговое агентство (WADA / ВАДА). Официальный сайт содержит Международный стандарт для лабораторий, международный стандарт тестирований и ежегодный Запрещенный список препаратов. Именно Кодекс ВАДА является основой глобальной антидопинговой системы.
2. РУСАДА (Российское антидопинговое агентство). Разделы «Документы», «Запрещенный список» и «Образование». На сайте публикуются актуальные переводы стандартов ВАДА и внутренние регламенты российского агентства.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», глава 5.1 (Борьба с допингом).

в) Информационное обеспечение:

1. Всемирное антидопинговое агентство (WADA / ВАДА). Официальный сайт содержит Международный стандарт для лабораторий, международный стандарт тестирований и ежегодный Запрещенный список препаратов. Именно Кодекс ВАДА является основой глобальной антидопинговой системы.
2. РУСАДА (Российское антидопинговое агентство). Разделы «Документы», «Запрещенный список» и «Образование». На сайте публикуются актуальные переводы стандартов ВАДА и внутренние регламенты российского агентства.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1.Всемирное антидопинговое	Лекция. Практическое	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru

агентство (WADA / ВАДА). 2.РУСАДА (Российское антидопинговое агентство).	занятие. Самостоятельная работа	https://dpo30.upft.ru 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.
--	------------------------------------	--

2.3.3. РАЗДЕЛ 3: «ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ»

ДИСЦИПЛИНА 3.1 : «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся системы знаний о педагогике и психологии в спорте и физической культуре.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ

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. Педагогика ФК и спорта	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры и спорта (2ч)	Средства и методы педагогического воздействия на личность (2ч)	-	
2. Спортивная психология	Психотехнологии управления в спорте (2ч)	-	-	
3. Спортивная психология	Психологические проблемы спортивной подготовки (2ч)	-	-	
4. Спортивная психология	Психологическая работа с юными спортсменами на разных этапах спортивной карьеры (2ч)	Технологии регуляции психического состояния в спортивной деятельности (2ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 18 ч	8ч	4ч	6ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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

Тестирование 3.1:

1. Наука, изучающая закономерности передачи старшим поколением и активного усвоения младшими поколениями социального опыта, необходимого для жизни и труда, называется (впишите одно слово)
2. - процесс направленного развития и формирования человеческой личности в условиях ее обучения, образования, воспитания, или, более кратко, – это воспитание человека, как особая функция общества. (впишите два слова)
3. в узком смысле слова – систематическое и целенаправленное воздействие воспитателя на воспитуемых с целью формирования у них желаемого отношения к людям и явлениям окружающего мира. (впишите одно слово)
4. - процесс и результат усвоения определенной системы знаний и обеспечение на этой основе соответствующего уровня развития личности. (впишите одно слово)
5. - целенаправленный процесс двусторонней деятельности педагога и учащихся по передаче и усвоению знаний. (впишите одно слово)
6. Впишите в таблицу недостающее:

№	1. методы воздействия на личность	№	2. формы организации педагогического воздействия
1	убеждение;	1	
2	упражнения и приучения;	2	внеаудиторная, внеклассная работа;
3		3	
4		4	воспитательная деятельность детских и молодежных организаций;
5	контроль и оценка.	5	воспитательная деятельность учреждений культуры, искусства и средств массовой информации

7. Определите соответствие между понятиями и их содержанием

	Понятия		Содержание понятий
1	Лекция	А	Главная функция привлечь самих учащихся к оценке событий, поступков, явлений жизни и на этой основе сформировать у них желаемое отношение к окружающей действительности, к своим гражданским и нравственным обязанностям.
2	Диспут	Б	Развернутое, продолжительное и систематическое изложение сущности той или иной учебной, научной, воспитательной или иной проблемы.
3	Беседа	В	Учит умению защищать свои взгляды, убеждать в них других людей и в то же время требует мужества отказаться от ложной точки зрения, выдержки не отступить от этических норм и требований, хотя иногда это так хочется в полемическом задоре.

8. - это планомерно организованное выполнение воспитанниками различных действий, практических дел с целью формирования и развития их личности. (выберите один вариант ответа)
 1. приучение
 2. упражнение
 3. прием
 4. убеждение
9. - это организация планомерного и регулярного выполнения воспитанниками определенных действий в целях формирования хороших привычек. (выберите один вариант ответа)
 1. приучение
 2. упражнение
 3. образование
 4. обучение
10. В практике воспитательной работы применяются в основном три типа упражнений: (выберите один вариант ответа)
 1. строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения
 2. оздоровительные, гигиенические, спортивные упражнения
 3. обучающие, развивающие, воспитывающие упражнения
 4. упражнения в полезной деятельности, режимные упражнения, специальные упражнения.
11. Классификация методов обучения, предложенная И. Я. Лернером и М. Н. Скаткиным, в которой за основу берется характер учебно-познавательной деятельности (или способ усвоения) обучаемых в усвоении ими изучаемого материала, включающая в себя методов: (в тексте вставить цифру, а из предложенных вариантов – выбрать один правильный ответ)

1. 1) методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности; 2) методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности; 3) методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности.

2. 1) информационно-обобщающие и исполнительские; 2) объяснительские и репродуктивные; 3) инструктивно-практические и продуктивно-практические; 4) объяснительно-побуждающие и частично-поисковые, побуждающие и поисковые.

3. 1) объяснительно-иллюстративный метод (лекция, рассказ, работа с литературой и т. п.); 2) репродуктивный метод; 3) метод проблемного изложения; 4) частично-поисковый (или эвристический) метод; 5) исследовательский метод.

4. 1) методы приобретения новых знаний; 2) методы формирования умений, навыков и применения знаний на практике; 3) методы проверки и оценки знаний, умений и навыков.

12. В разрешении учебной проблемы можно выделить главных этапа (стадии): (выберите один вариант ответа)

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

13. Обучение с помощью продуктивных методов принято называть обучением. (впишите одно слово)

14. К методам стимулирования относятся: (выберите один вариант ответа)

1. беседа, лекция, диспут
2. соревнование, поощрение, наказание
3. убеждение, упражнение, приучение
4. обучение, образование, воспитание

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер 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. Заика, В.М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В.М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : Бр.ГУ, 2016. – 209 с.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч./Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.
3. Махов, С.Ю. Педагогика физической культуры. Курс лекций / МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания", 2016. – 106 с.
4. Меркурьев, К.Л. Педагогика физической культуры и спорта : учеб.методич. пособие / К.Л. Меркурьев. – Тольятти : ТГУ, 2009. – 69 с.

дополнительная литература:

5. Ильин, Е.П. Психология спорта : учебник для студентов вузов / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2010. - 351 с.
6. Маришук, Л.В. Акроелогия физической культуры и спорта : учебник / В.Л. Маришук, Л.В. Маришук; под общ. ред. А.С. Яцковца. – СПб : Военный институт физической культуры, 2008. – 351 с.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.
8. Родионов, В.А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

в) Информационное обеспечение: Научная электронная библиотека eLibrary.ru и КиберЛенинка

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Научная электронная	Лекция.	Используются системы дистанционного обучения

библиотека eLibrary.ru и КиберЛенинка	Практическое занятие. Самостоятельная работа	Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.
--	---	--

ДИСЦИПЛИНА 3.2: «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА»

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ

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. Психология развития и возрастная психология (4ч)	Психологические особенности личности тренера. Методы контроля психологических и эмоциональных состояний спортсменов и тренеров (2ч)	-	
2. Спортивная психология	Психодиагностика в спорте. Психологическое сопровождение тренерской деятельности (4ч)	Психологическая деятельность тренера-преподавателя в спортивной школе (2ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 18ч	8ч	4ч	6ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные задания 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:

Тестирование 3.2:

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

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.

	<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

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. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун. - 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. Пилюн, Р. А. Мотивация спортивной деятельности: / Пилюн 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. - 335 с.

в) Информационное обеспечение: Научная электронная библиотека eLibrary.ru и КиберЛенинка

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Научная электронная библиотека eLibrary.ru и КиберЛенинка	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

2.3.4. РАЗДЕЛ 4: «БИОМЕХАНИКА В СПОРТЕ»

ДИСЦИПЛИНА 4.1: «БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об основах биомеханики. В результате прохождения курса биомеханики, слушатели должны научиться разбираться в сложности двигательных актов человека и уяснить, что они зависят от множества факторов и непрерывно изменяются в процессе движений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:*Слушатель должен знать:*

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ

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. Введение в биомеханику физических упражнений	История развития науки биомеханики (4ч)	Основные понятия и методология (2ч)	-	
2. Основные механические характеристики биосистем	Методы исследования в биомеханике (4ч)	-	-	
3. Основные механические характеристики биосистем	Биомеханические характеристики движений человека (4ч)	-	-	
4. Динамика движения	Биомеханика двигательного аппарата человека (4ч)	Биомеханические особенности моторики человека (4ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 28 ч	16 ч	6 ч	6 ч	зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:**а) Форма промежуточной аттестации: зачет****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:

Тестирование 4.1:**1. какие из указанных видов движения можно отнести к преодолевающим**

- а. подтягивание в висе
- б. бег
- в. кувырок

2. быстрота изменения скорости

- а. быстрота перемещения
- б. бег с препятствиями
- в. ускорение

3. тело имеет наиболее устойчивое положение при условиях

- а. чем больше площадь опоры, чем выше расположен ОЦТ и чем ближе к центру площади опоры проходит линия силы тяжести
- б. чем больше площадь опоры, чем ниже расположен ОЦТ и чем ближе к центру площади опоры проходит линия силы тяжести

4. метод биомеханики

- а. системный анализ и синтез движений
- б. система измерений
- в. методическое обеспечение биомеханики

5. к какому типу кинетических пар, относятся соединение бедра с туловищем

- а. крутящему
- б. спиральному
- в. вращательному

6. какой удар по мячу называют резаным

- а. когда направление вращения мяча не совпадает с направлением его полета
- б. когда направление вращения мяча совпадает с направлением его полета

7. вызванное нагрузкой (работой) временное снижение работоспособности

- а. утомление
- б. восстановление
- в. обезвоживание

8. виды биокинематических пар

- а. вращательные, поступательные, винтовые
- б. вращательные, поступательные, круговые
- в. вращательные, последовательные, винтовые

9. что лежит в основе теории биомеханики спорта

- а. взаимоотношение принципов структурности, целостности и целенаправленности спортивных движений
- б. влияние принципов движения на организм человека
- в. изучение спортивных результатов на организм спортсмена

10. рычаг первого рода характеризуется тем, что

- а. силы приложены по обе стороны от точки опоры (оси)
- б. силы приложены на одну сторону от точки опоры (оси)

11. какие элементы шагательных движений относятся к опорному периоду

- а. отталкивание
- б. метание
- в. приземление

12. основная задача биомеханики двигательных действий

- а. оценка эффективности приложения сил для более совершенного достижения поставленной цели
- б. оценка эффективности крайнего результата в сезоне
- в. оценка эффективности группы мышц задействованных в этом движении

13. вязкость – свойство

- а. замедления деформации мышцы за счет внутренних сил
- б. замедления деформации мышцы за счет внешних сил

14. виды равновесия тела

- а. безразличное, устойчивое, ограниченно-неустойчивое
- б. безразличное, устойчивое, неустойчивое

15. часть тела расположенная между двумя соседними суставами или между суставом и дистальным концом называется

- а. кинематическим блоком
- б. биокинематическим звеном
- в. биологической системой

16. режим работы мышц, при котором мышцы напряжены но не изменяют своей длины

- а. изометрический
- б. статический
- в. диастолический

17. что такое биокинематическая пара

- а. подвижное соединение двух костных звеньев
- б. присоединение мышцы к кости
- в. соединение мышцы и сухожилий

18. для преодолевающей работы характерно

- а. удлинение мышцы
- б. сжатие мышцы
- в. укорочение мышцы

19. в каком случае общий центр масс находится вне тела человека

- а. при наклоне вперед
- б. при наклоне назад
- в. при наклоне вбок

20. пространственно-временные характеристики определяют

- а. как изменяется положение и движение человека во времени
- б. как изменяется положение и движение человека относительно других спортсменов
- в. изменение достижений человека в начале занятия и в конце

21. биомеханика двигательной деятельности, это

- а. наука изучающая механические движения биологических систем
- б. наука изучающая движения всех людей занимающихся физической культурой

21. кинематика изучает

- а. происходящее с течением времени изменение взаимного положения тел в пространстве
- б. физические тела, которые двигаются

22. силовые характеристики раскрывают

- а. связь действия силы с изменением движений
- б. количественные характеристики силы человека
- в. насколько работоспособна мышечная система человека

23. к каким условиям проявления тяги мышц следует отнести строение мышц и её расположение?

- а. к анатомическим
- б. к механическим
- в. к физическим

24. общий центр тяжести, это

- а. точка приложения равнодействующей всех сил тяжести
- б. точка приложения действующей силы тяжести
- в. точка приложения для поднятия максимальной массы

25. чем отличается бег от ходьбы?

- а. наличием фазы полета
- б. скоростью
- в. силой отталкивания

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
		<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. Биомеханика: учебник для сред. и выс. учеб заведений.-М.: Издат. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-672 стр.; с ил.
2. Дубровский В.И., Фелорова В.А. Биомеханика: Учебник для средних и высших учебных заведений по физической культуре.-М.: Издат. ВЛАДОС, 2008г, 699 стр, с ил.

- Донской Д.Д. Зацюрский В.М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979 г. – 264 с.

дополнительная литература:

- Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

в) Информационное обеспечение:

- материалы об основах спортивной тренировки: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html>[^1]
- о принципах физической культуры и спорта: <https://claw.ru/a-med/ROM-0272/Index.html>[^2]
- «Теория физического воспитания»: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-teoriya-fizicheskogo-vospitaniya-1.html>[^3]

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 2. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 3. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

ДИСЦИПЛИНА 4.2 : «БИОМЕХАНИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ

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 (8ч)	-	-	
2.Биомеханика в спорте	Биомеханические аспекты обучения двигательным действиям (8ч)	Спортивная биомеханика (6ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 28 ч	16 ч	6 ч	6 ч	зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

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:

Тестирование 4.2:

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?

- а. сенсорную фазу, премоторную, моторную
- б. физическую, сенсорную, моторную
- в. полиморфную фазу, сенсорную, комбинированную

9. какие показатели называются эргометрическими показателями?

- а. показатели интенсивности, скорости, достоверности
- б. показатели интенсивности, объема и времени выполнения двигательного задания
- в. показатели интенсивности, подвижности, качества

10. какая существует зависимость между запасом скорости и выносливостью?

- а. чем меньше запас скорости, тем выше выносливость

б. чем больше запас скорости, тем выше выносливость

11. что называется системой отсчета (расстояния) ?

- а. условно выбранное твердое тело, по отношению к которому определяют положение других тел в разные моменты времени
- б. условно выбранное время, по отношению к которому соревнуются остальные спортсмены

12. что входит в систему отсчета времени?

- а. определенное начало и единицы отсчета
- б. определенное начало соревнования
- в. определенное начало марафонской дистанции

13. что позволяют определять пространственные характеристики?

- а. позволяют определять пространство во времени
- б. позволяют определять положения и движения
- в. позволяют определять антропометрические измерения в пространстве

14. что изучает динамика?

- а. внутренние причины, вызывающие движения
- б. внешние причины, вызывающие движения
- в. физические причины, вызывающие движения

15. что называется инерцией тела?

- а. отношение величины удара к спортивному снаряду
- б. отношение величины приложенной силы к вызываемому ею ускорению
- в. 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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
		<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. 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: Тетей, 2005. – 336 с.

21. Лысенко, В.В. Биомеханика движений человека: учеб. пособие / В.В. Лысенко, Ю.Д. Овчинников. – Краснодар, 1996.

в) Информационное обеспечение:

1. Материалы об основах спортивной тренировки: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html>[^1]

2. о принципах физической культуры и спорта: <https://claw.ru/a-med/ROM-0272/Index.html>[^2]

3. «Теория физического воспитания»: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-teoriya-fizicheskogo-vozpitaniya-1.html>[^3]

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 2. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 3. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

РАЗДЕЛ 5: « ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИТНЕСА (СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ)»

ДИСЦИПЛИНА 5.1: «СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИТНЕСУ (ФИТНЕС-ТРЕНЕР)»

Цель освоения дисциплины: сформировать базовые знания и представления об организации и содержании профессии фитнес-тренера.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;
- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;
- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи.

Структура и содержание дисциплины:

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

		или семинаров, часов		контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Нормативно-правовые основы работы фитнес-тренера	Требования национальных стандартов РФ по фитнес-услугам. Законодательство РФ в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу. Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания (4ч)	Этика поведения тренера. Подготовка рабочего пространства. Показания и противопоказания к занятиям для занимающихся фитнесом (4ч)		
2.Медико-биологические основы фитнеса	Физиология мышечной деятельности. Энергетические системы организма (АТФ-КФ, гликолиз, окисление). Понятие МПК (максимальное потребление кислорода) и ПАНО (порог анаэробного обмена) (6ч)	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Суперкомпенсация (6ч)		
3.Медико-биологические основы фитнеса	Возрастная физиология: особенности построения тренировок для подростков, пожилых людей и беременных женщин (6ч)	Фитнес-диагностика: антропометрия, функциональные пробы, оценка состава тела (калиперометрия, биоимпедансометрия). Визуальная диагностика осанки и мышечных дисбалансов (6ч)		
4.Базовые профессиональные компетенции тренера по фитнесу	-	Анатомическая позиция Оси и плоскости Терминология Отличие спорта и фитнеса Зона ответственности фитнес-тренера (6ч)		
5.Функциональная анатомия в фитнесе	-	Степени свободы в суставах Диапазоны движения Мышцы бедра и голени Мышцы плечевого пояса и рук Мышцы живота и «ядро» (6ч)		
6.Биомеханика упражнений	-	Глобальные упражнения для ног Региональные упражнения для ног Тяговые упражнения Жимовые упражнения Упражнения для мышц живота (6ч)		
7.Планирование по циклам	Система многолетней оздоровительной подготовки. Планирование и периодизация тренировочного процесса (6ч)	Планирование с новичком. Расчет количества тренировок. Составление тренировочной цели (6ч)		
8.Планирование по циклам	Виды тренировочных циклов (микро-, мезо-, макроциклы). Расчет объема и интенсивности нагрузки (6ч)	Расчет пульсовых зон Системы энергообеспечения Контроль интенсивности (6ч)		
9.Жиросжигание	-	5 факторов для снижения		

		массы тела Кардио или силовые Отличия для М и Ж Коррекция продуктовой корзины (6ч)		
10.Гипертрофия в фитнесе	-	5 факторов для гипертрофии скелетных мышц Гипертрофия для мужчин Гипертрофия для женщин Количество повторений (6ч)		
11.Методические принципы	-	Сеты Методы повышения интенсивности Пульсовые зоны Плоскости Динамика и статика Оборудование Дополняющие упражнения Фулбади или сплит Последовательная или круговая Кардио и стретчинг (6ч)		
12.Составление тренировочных программ	-	Дизайн фитнес-тренировки Матрица составления ТП для ПТ Матрица составления ТП для ГП Отличия для М и Ж Для детей и возрастных клиентов (8ч)		
13.Нутрициология и коррекция веса	Основы диетологии. Расчёт суточной нормы калорийности (КБЖУ). Принципы снижения, набора и поддержания массы тела (6ч)	Ведение пищевого дневника клиента. Психология пищевого поведения. Роль сна и стресса в процессе жиросжигания. Составление планов питания без использования БАДов (4ч)		
14.Реабилитационный фитнес и работа с ограничениями	Работа с клиентами, имеющими ограничения по здоровью. Основы совместимости ЛФК (лечебной физкультуры) и коммерческого фитнеса (4ч)	Фитнес при разных заболеваниях, как средство оздоровления и реабилитации (6ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (8ч)	Тестирование (Д)
ИТОГО: 130 ч	38ч	84ч	8ч	Экзамен (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: Экзамен (в виде тестирования)

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:

Тестирование 5.1:

1. Как называется процесс распада крупных молекул (гликогена, жиров) с выделением энергии для обеспечения мышечной работы?

- А) Анаболизм
- Б) Катаболизм
- С) Метаболическое сопряжение
- Д) Гомеостаз

2. Какой тип мышечного сокращения характеризуется удлинением мышцы под нагрузкой (например, медленное опускание штанги в приседе)?

- А) Концентрический
- Б) Эксцентрический
- С) Изометрический
- Д) Баллистический

3. Что такое гиперэкстензия позвоночника?

- А) Сильный наклон вперед.
- Б) Чрезмерное прогибание назад, выходящее за пределы нормальной амплитуды.
- С) Боковой наклон.
- Д) Скручивание вокруг вертикальной оси.

4. Где происходит газообмен между кровью и альвеолами легких?

- А) В трахее
- Б) В бронхах
- С) В капиллярах легочных пузырьков (альвеол)
- Д) В диафрагме

5. Закон суперкомпенсации гласит, что рост функциональных возможностей организма происходит...

- А) Во время самой тренировки.
- Б) В фазе восстановления после тренировочного стресса при условии достаточного отдыха и питания.
- С) Только во время сна.
- Д) Непосредственно перед следующей тренировкой.

6. Принцип FITT — это аббревиатура параметров нагрузки. Что означает вторая буква «I»?

- А) Time (Время)
- Б) Inertia (Инерция)
- С) Isolation (Изоляция)
- Д) Intensity (Интенсивность)

7. Какое базовое упражнение является многосуставным (комплексным) и задействует тазобедренный, коленный и голеностопный суставы?

- А) Разгибание ног в тренажере
- Б) Подъемы на носки сидя
- С) Сгибание рук на бицепс
- Д) Приседания со штангой

8. Что характеризует аэробную зону интенсивности пульса (кардиозону)?

- А) Работа до полного отказа мышц за 10 секунд.
- Б) Работа умеренной мощности, которую можно поддерживать длительное время за счет потребления кислорода.
- С) Работа исключительно бескислородным путем.
- Д) Пульс выше 95% от максимума.

9. Метод круговой тренировки предполагает:

- А) Выполнение одного упражнения максимальное количество раз.
- Б) Последовательное выполнение нескольких упражнений на разные группы мышц с минимальным отдыхом между ними.
- С) Работу только на кардиотренажерах.
- Д) Тренировку только профессиональных атлетов.

10. Для чего используется принцип пирамиды в силовом тренинге?

- А) Для постепенного изменения веса снаряда и количества повторений в подходе внутри одной серии.
- Б) Для растяжки после тренировки.
- С) Для измерения роста клиента.
- Д) Для подсчета калорий.

11. Зачем проводится первичное фитнес-тестирование новичка?

- А) Чтобы продать ему самый дорогой абонемент.
- Б) Для оценки исходного состояния здоровья, антропометрии и определения готовности к нагрузкам.
- С) Чтобы сравнить его с профессиональными спортсменами.
- Д) Это формальность, не имеющая практической пользы.

12. Какая формула чаще всего используется для предварительного расчета максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС)?

- А) 180 минус возраст
- Б) 220 минус возраст
- С) Рост разделить на вес
- Д) 120 плюс возраст

13. Какова энергетическая ценность 1 грамма белка?

- А) 4 ккал
- Б) 15 ккал
- С) 7 ккал
- Д) 9 ккал

14. Какой класс органических веществ является основным источником быстрой энергии для взрывной мышечной работы?

- А) Жиры
- Б) Вода
- С) Витамины
- Д) Углеводы

15. Что такое индекс массы тела (ИМТ/BMI)?

- А) Процент подкожного жира.
- Б) Объем талии.
- С) Соотношение массы тела (кг) к квадрату роста (м), используемое для скрининга рисков здоровью.
- Д) Вес костей.

16. При выполнении жима штанги лежа обязательным страховочным элементом являются:

- А) Кистевые бинты
- Б) Тяжелоатлетический пояс
- С) Стойки с ограничителями (упорами) или наличие страхующего партнера.
- Д) Наколенники

17. Как правильно дышать при преодолении усилия в силовых упражнениях (подъем веса)?

- А) Выдох на усилии, вдох на расслаблении.
- Б) Постоянно задерживать дыхание.
- В) Вдох на усилии, выдох на расслаблении.
- Г) Дыхание не имеет значения.

18. Для чего предназначен тяжелоатлетический пояс?

- А) Для защиты почек от холода.
- Б) Для увеличения внутрибрюшного давления и стабилизации позвоночника при работе с субмаксимальными весами.
- С) Для уменьшения объема талии.
- Д) Для украшения формы.

19. Что измеряет калипер в фитнесе?

- А) Силу хвата.
- Б) Скорость бега.
- С) Артериальное давление.
- Д) Толщину кожно-жировых складок для косвенного определения процента жира в теле.

20. При возникновении острой боли («прострела») у клиента во время упражнения тренер обязан:

- А) Сказать доделать подход через боль.
- Б) Надавить на больное место
- С) Немедленно прекратить движение, обеспечить покой клиенту и оценить необходимость вызова врача.
- Д) Игнорировать жалобу.

21. Что подтверждает Профстандарт 05.003 «Тренер»?

- А) Право тренера продавать спортивное питание.
- Б) График отпусков сотрудников клуба.
- С) Необходимость иметь разряд мастера спорта.
- Д) Требования к квалификации, образованию и трудовым функциям специалиста в области физической культуры и спорта.

22. Основной документ, регулирующий отношения между фитнес-клубом и клиентом в РФ:

- А) Конституция РФ.
- Б) Трудовой кодекс.
- С) Договор об оказании услуг (публичная оферта).
- Д) Уголовный кодекс.

23. В какой реестр должны вноситься сведения о дипломах профессиональной переподготовки тренеров для подтверждения их легитимности?

- А) Реестр самозанятых.
- Б) Федеральный реестр сведений о документах об образовании (ФИС ФРДО).
- С) Реестр запрещенных сайтов.
- Д) Налоговая база данных.

24. Этическая норма поведения тренера при виде ошибки коллеги в технике выполнения упражнения:

- А) Не вмешиваться публично, а при необходимости обсудить ситуацию с коллегой лично без клиентов.
- Б) Громко крикнуть клиенту коллеги, чтобы он остановился.
- С) Записать видео и выложить в сеть.
- Г) Сразу уволить коллегу.

25. Что входит в понятие «лидогенерация» для персонального тренера?

- А) Поднятие тяжелых гирь.
- Б) Составление меню.
- С) Уборка рабочего места.
- Д) Процесс поиска и привлечения новых потенциальных клиентов.

26. Какой гормон называют главным стрессовым гормоном, уровень которого повышается при чрезмерных недовосстановительных тренировках?

- А) Инсулин
- Б) Кортизол
- С) Тестостерон
- Д) Мелатонин

27. Что такое суперсет в бодибилдинге?

- А) Выполнение двух упражнений подряд без отдыха (на антагонисты или одну группу мышц).
- Б) Отдых 5 минут между подходами
- С) Тренировка в костюме Супермена.
- Д) Использование только тренажеров.

28. Почему важно развивать нейромышечную связь начинающим клиентам?

- А) Чтобы быстрее получить травму.
- Б) Для улучшения зрения.
- С) Это маркетинговый ход.

Д) Чтобы мозг научился эффективно включать целевые мышцы в работу, повышая КПД упражнения.

29. Какой вид инвентаря лучше всего подходит для тренировки баланса и включения глубоких мышц-стабилизаторов?

- А) Смит-машина
- Б) Петли TRX или полусфера BOSU
- С) Машина Смита
- Д) Степ-платформа фиксированной высоты

30. Оптимальная частота силовых тренировок для новичка на все тело (Full Body) в неделю?

- А) 6–7 дней
- Б) Ежедневно дважды в день
- С) 1 день в две недели
- Д) 2–3 дня

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Рабочие места обучающихся.
		<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. Анатомия человека. В 2 томах. Т. 2 / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 496 с. – ISBN 978-5-9704-6019-1. – Текст : непосредственный.
2. 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
3. <https://www.litres.ru/book/tatyana-efremova-3233180/fitnes-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-chast-1-68529845>
4. Анатомия упражнений для фитнеса, силовых тренировок и спорта / Катерина Спидио. – Москва : Эксмо, 2019. – 208 с. – ISBN 978-5-04-097561-7. – Текст : непосредственный.
5. Борщенко, И. А. Большая книга упражнений для спины: комплекс «Умный позвоночник» / И. А. Борщенко — «АСТ», — (Русские оздоровительные практики).
6. 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>
7. Воробьева, И.В. Общеразвивающие упражнения с мячом. Учебно-методическое пособие/М. / Воробьева, И.В., Сергина Т.И., Коржева А.Г. Арбеева М.Ш., Залыалиева 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
8. Биомеханика физических упражнений. Учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, В. А. Стеблецова. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательство Лань, 2024. – 224 с. – ISBN 978-5-8114-7353-3. – Текст : непосредственный.
9. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для вузов / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Спорт, 2022. – 624 с. – ISBN 978-5-907225-83-8. – Текст : непосредственный.
10. 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>
11. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делавье ; [пер. с фр.]. – Москва : Рипол Классик, 2021. – 144 с. – ISBN 978-5-386-09675-5. – Текст : непосредственный.
12. 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>
13. Кашафутдинов, В.Р. Методика фитнес - тренировки в тренажерном зале. Учебно-методическое пособие/ В.Р. Кашафутдинов. – Казань: КФУ, 2009 – 69 с. <http://shelly.kpfu.ru/eksu/docs/F676241712/Metodika.trenirovki.v.trenazhernom.zale.pdf>
14. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. пособие / В. И. Уткин. – Москва : Спорт, 2020. – 232 с. – ISBN 978-5-906839-85-3. – Текст : непосредственный.

15. Функциональная анатомия мышечной системы : учебное пособие / А. А. Гладышева. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 176 с. – Текст : непосредственный.
16. Райт, В. Фитнес после 40: В прекрасной форме в любом возрасте / В. Райт — «Альпина Диджитал», 2015
17. 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.
18. 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>
19. 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>
20. Фитнес-анатомия. Уникальная программа тренировок / Грант К., Кемпбелл М. – Москва : АСТ, 2022. – 224 с. – ISBN 978-5-17-109255-9. – Текст : непосредственный.
21. 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
22. 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
23. Атлас анатомии человека / Фрэнк Х. Неттер ; под ред. Н. О. А а. – 7-е изд. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 640 с. – ISBN 978-5-9704-6296-6. – Текст : непосредственный.
24. Основы анатомии и физиологии человека / Д. Б. Никитюк, С. В. Ключкова, Н. Т. Алексеева. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 368 с. – ISBN 978-5-9704-5477-0. – Текст : непосредственный.

в) информационное обеспечение:

1. Материалы об основах спортивной тренировки: <https://claw.ru/referatti/enciklopediya-referatov/fizkul-tura-i-sport/referaty-referaty-po-fizkul-ture-i-sportu-osnovy-sportivnoy-trenirovki.html>[^1]
2. Портал персональных тренеров России Ассоциации профессионалов фитнеса [Электронный ресурс]. — URL: <https://fitnes-profi.ru/> (дата обращения: 10.08.2026).
3. Программы для планирования тренировок и контроля результатов: *Trainerize*, *TrueCoach*, отечественные CRM-системы (*FitBase*, *Mobifitness*). Используются для ведения дневников клиентов, постановки задач и сбора обратной связи.
4. Приложения для трекинга активности и пульса: Интеграция со смарт-часами и браслетами (*Polar Flow*, *Garmin Connect*) для анализа вариабельности сердечного ритма (BCR) и недопущения перетренированности группы.
5. ПО для диетологического расчета: *FatSecret Pro*, *MyFitnessPal* (или аналоги) для обучения составлению КБЖУ.
6. Видеоаналитика движения: Использование замедленного воспроизведения на планшетах или специализированных программах (например, *Dartfish*, доступном в профильных вузах) для разбора ошибок в технике выполнения упражнений клиентами.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

ДИСЦИПЛИНА 5.2 «ТРЕНЕР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА»

Цель освоения дисциплины: формирование у обучающихся профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельного планирования и проведения тренировочного процесса с использованием силовых тренажеров и свободных весов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;
- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;
- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи.

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. Индустрия и нормативная база профессии	<i>Рынок фитнеса РФ:</i> форматы клубов (лоу-кост, премиум, студийные), должностная инструкция тренера. <i>Этика и документооборот:</i> правила клуба, ведение клиентской базы (CRM), договор на оказание услуг, согласие на обработку персональных данных (6ч)	<i>Техника безопасности (ТБ):</i> аудит рабочего места, проверка исправности тренажеров перед сменой, действия при нештатных ситуациях (застывание веса, падение клиента без травм). <i>Санитарный минимум:</i> гигиена инвентаря, использование дезинфицирующих средств (4ч)	-	
2. Биомеханика упражнений и эргономика оборудования	<i>Кинематические цепи:</i> открытые и закрытые кинематические цепи в тренинге. <i>Рычаги и углы:</i> влияние длины конечностей на амплитуду; настройка тренажеров под антропометрию клиента (высота сидений, упорных валиков). <i>Центр тяжести и вектор силы:</i> анализ траектории движения снаряда (8ч)	<i>Практикум по оборудованию:</i> <i>Кардиолиния:</i> механика беговых дорожек, эллипсоидов, гребных тренажеров. <i>Блочные тренажеры:</i> типы тяг, правильная фиксация манжет и рукоятей. <i>Рычажные и нагружаемые дисками тренажеры:</i> работа со свободными весами внутри станков (например, тренажер Смита) (8ч)	-	
3. Техника выполнения базовых движений		<i>Нижняя часть тела (тазодоминантные и коленодоминантные паттерны):</i> Приседания (штанга на спине/груди, с гантелями). Ошибки коленей и поясницы. Выпады (стационарные, шагающие, болгарские). Становая тяга (классическая, румынская — RDL, сумо) (10ч)	-	
4. Техника выполнения базовых движений		<i>Верхняя часть тела (жимы и тяги):</i> Вертикальные жимы	-	

		(армейский жим стоя/сидя, жим в Смите). Горизонтальные жимы (жим штанги/гантелей лежа, отжимания). Вертикальные тяги (подтягивания, тяга верхнего блока). Горизонтальные тяги (тяга штанги/гантелей в наклоне, хаммеры) (10ч)		
5.Техника выполнения базовых движений		<i>Изолирующие упражнения:</i> корректная техника работы на бицепс, трицепс, икры, плечи (6ч)		
6.Техника выполнения базовых движений		<i>Работа с нестабильными поверхностями:</i> когда применять, а когда избегать (6ч)		
7.Методология силового тренинга	<i>Параметры нагрузки:</i> подходы, повторения, рабочий вес, время отдыха. <i>Принципы прогрессии нагрузок:</i> увеличение веса, сокращение отдыха, изменение темпа выполнения (эксцентрическая фаза) (8ч)			
8.Методология силового тренинга	<i>Режимы мышечного сокращения:</i> концентрический, эксцентрический, изометрический. Работа с паузами в мертвых точках. <i>Методы повышения интенсивности:</i> суперсеты, дроп-сеты, форсированные повторения, негативные повторения (применение и риски) (10ч)	<i>Периодичность проработки мышц:</i> фулбади (Full Body), сплит-системы (верх-низ, тяни-толкай-ноги) (8ч)		
9.Персональный тренинг и стретчинг	<i>Структура тренировки:</i> алгоритм сбора анамнеза (опрос), вводная диагностика подвижности суставов, проведение тестовой тренировки. <i>Разминка:</i> динамическая мобилизация против статического стретчинга перед силовой работой. <i>Заминка:</i> методы активного восстановления после подхода и после занятия (8ч)	<i>Тренировочный стретчинг:</i> техники PNF (проприоцептивной нейромышечной фасилитации) для быстрой растяжки клиента между подходами или в конце занятия. <i>Миофасциальный релиз (МФР):</i> работа с массажным роллом и мячами для снятия гипертонуса (10ч)		
10.Нутрициологическая поддержка целей	<i>Калорийность и баланс БЖУ</i> для поддержания текущего веса. Создание безопасного дефицита калорий для снижения жировой массы. Создание профицита для набора мышечной массы. Роль воды и клетчатки (4ч)	<i>Базовый спортпит:</i> сывороточный протеин, креатин моногидрат (механизм действия, дозировки, побочные эффекты) (4ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (10ч)	Тестирование (Д)
ИТОГО: 120ч	44ч	66ч	10ч	Экзамен (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: Экзамен (в виде тестирования)

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:

Тестирование 5.2:

1. При проведении первичного инструктажа нового клиента в фитнес-клубе формата «лоу-кост», что является критически важным действием тренера с точки зрения юридической безопасности?

- а) Предложить клиенту подписать согласие на обработку персональных данных и договор на оказание услуг до начала тренировки
- б) Сразу начать замер антропометрии для мотивации клиента
- в) Рассказать о стоимости годового абонемента со скидкой
- г) Попросить клиента самостоятельно настроить тренажеры под себя

2. Во время дежурства тренер замечает, что стопорный штырь на стойке для приседаний имеет трещину. Согласно технике безопасности, каковы правильные действия?

- а) Использовать штырь аккуратно, пока не привезут новый
- б) Немедленно вывести оборудование из эксплуатации, повесить предупреждающую табличку «Сломано» и доложить менеджеру или технику клуба
- в) Попробовать починить штырь изолентой перед сменой
- г) Сказать клиентам быть осторожнее при использовании этой стойки

3. В должностной инструкции персонального тренера обычно НЕ прописывают следующую обязанность:

- а) Проведение вводных инструктажей по ТБ
- б) Контроль чистоты инвентаря после использования клиентом
- в) Постановку медицинских диагнозов при болях в спине у клиента
- г) Заполнение CRM-системы после каждой проведенной тренировки

4. Какое утверждение верно описывает работу в тренажерах с закрытой кинематической цепью (например, жим ногами лежа)?

- а) Конечность (стопа) зафиксирована на опоре, движение происходит в нескольких суставах одновременно, нагрузка более стабильна
- б) Стопа свободно движется в воздухе, работает только один сустав
- в) Это всегда опасное упражнение, вызывающее травму колен
- г) Движение имитирует бег на месте

5. Клиент ростом 195 см жалуется на дискомфорт в коленях при выполнении разгибания ног сидя. Первая настройка, которую должен проверить тренер:

- а) Весовой стек — возможно, там слишком много дисков
- б) Высоту сидения и положение упорного валика относительно лодыжки (он должен быть чуть выше голеностопного сустава)
- в) Температуру воздуха в зале
- г) Цвет спортивной формы клиента

6. При работе на эллиптическом тренажере вектор силы направлен...

- а) Строго вертикально вниз
- б) Только вперед, как при спринте
- в) По диагонали (эллипсу), что снижает ударную нагрузку на суставы коленей и позвоночника за счет скольжения
- г) Зависит от того, какую программу выбрал клиент

7. Самая распространенная биомеханическая ошибка при выполнении классической становой тяги, ведущая к травме поясницы:

- а) Начало движения за счет разгибания спины, а не выталкивания пола ногами («тяга спиной»)
- б) Слишком узкий хват рук
- в) Использование магнезии
- г) Медленный темп выполнения

8. При выполнении горизонтальной тяги в блочном тренажере (хаммер) локти должны двигаться...

- а) Широко в стороны, выше уровня плеч
- б) За спину клиента, создавая переразгибание плечевого сустава
- в) Локти неподвижны, работает только кисть
- г) Вдоль корпуса, максимально близко к ребрам, лопатки сводятся вместе

9. Зачем используется эксцентрическая фаза (негатив) упражнения, выполняемая медленнее концентрической (например, 3 секунды опускания штанги)?

- а) Чтобы сэкономить время тренировки
- б) Для создания большего механического напряжения и микротравм мышечных волокон, стимулирующих гипертрофию
- в) Чтобы вес казался легче
- г) Потому что так написано в журнале по бодибилдингу

10. При выполнении армейского жима стоя (вертикальный жим) категорически запрещено:

- а) Смотреть прямо перед собой
- б) Делать выдох при выжимании вверх
- в) Использовать открытый хват (большой палец не обхватывает гриф)
- г) Держать корпус ровно без сильного прогиба в пояснице

11. Клиент перестал прогрессировать в рабочих весах уже месяц. Какой метод прогрессии нагрузки будет самым безопасным первым шагом?

- а) Резко увеличить рабочий вес на 20%
- б) Добавить еще одно качественное повторение в каждом подходе с текущим весом или сократить время отдыха между подходами на 15 секунд
- в) Перейти на ежедневные тренировки одной мышечной группы
- г) Полностью исключить эту группу мышц из программы

12. Что такое «суперсеты» в методологии тренинга?

- а) Выполнение двух упражнений подряд на одну и ту же мышечную группу (или антагонисты) без паузы отдыха между ними
- б) Выполнение одного подхода в день
- в) Тренировка в паре с другим тренером
- г) Упражнения, выполняемые только суперсетами (атлетами высокого уровня)

13. Изометрический режим работы мышцы — это:

- а) Работа мышцы в движении
- б) Удержание статического напряжения без изменения длины мышцы (например, удержание тяжелого веса в пиковой точке)
- в) Растяжка мышцы под нагрузкой
- г) Расслабление мышцы после подхода

14. На этапе сбора анамнеза (анкетирования) клиент сообщает о периодических скачках артериального давления. Действие тренера:

- а) Прописать таблетки от давления
- б) Отложить интенсивную силовую тренировку, рекомендовать консультацию врача и строить программу с акцентом на умеренное кардио и контроль самочувствия
- в) Игнорировать информацию, если клиент выглядит здоровым
- г) Заставить его сделать максимальный тест на одноповторный максимум

15. Чем динамическая разминка принципиально отличается от статического стретчинга *перед* силовой тренировкой?

- а) Ничем, это синонимы
- б) Динамическая разминка выполняется только на улице
- в) Статический стретчинг делается быстрее
- г) Динамическая разминка готовит ЦНС и повышает температуру тела через активные движения в полной амплитуде; статический стретчинг перед базой может временно снизить силовые показатели

16. Техника PNF-стретчинга (проприоцептивной нейромышечной фасилитации) включает в себя:

- а) Максимально болезненное растяжение рывком
- б) Прыжки на скакалке
- в) Чередование фазы пассивного растяжения и изометрического сокращения целевой мышцы с помощью партнера или стены
- г) Дыхательные практики без движения телом

17. Безопасный дефицит калорий для плавного снижения жировой массы составляет примерно:

- а) 100 ккал от нормы поддержки
- б) 15–20% от суточной нормы поддержания веса (примерно 300–500 ккал)
- в) 1000 ккал независимо от начального веса
- г) Дефицит не нужен, нужно просто перестать пить воду

18. Основной механизм действия креатина моногидрата заключается в:

- а) Сжигании жира во сне
- б) Замене полноценного приема пищи
- в) Увеличении запасов фосфокреатина в мышцах для ресинтеза АТФ при коротких взрывных нагрузках, что ведет к росту силовых показателей
- г) Улучшении гибкости суставов

19. При рекомендации протеинового коктейля клиенту-вегану тренер должен выбрать:

- а) Сывороточный изолят (Whey isolate)
- б) Глюкозу
- в) Коллаген
- г) Растительный протеин (смесь горохового и рисового/конопляного)

20. Роль клетчатки в рационе клиента, стремящегося к снижению веса:

- а) Обеспечивает объем пищи и чувство сытости при низкой калорийности, регулирует уровень сахара в крови
- б) Дает мгновенную энергию для тренировки
- в) Является основным строительным материалом для мышц
- г) Заменяет потребность в воде

21. Фулбади-тренировка (Full Body) рекомендуется новичкам, потому что:

- а) Она занимает 4 часа времени
- б) Ее придумали древние греки
- в) В ней нет упражнений на ноги
- г) Высокая частота проработки мышечных групп (2-3 раза в неделю) дает больше стимулов для нейромышечного обучения технике

22. Если клиент выполняет подтягивания с весом, но не может дотянуть подбородок до перекладины (недосед/недотяг), тренеру следует:

- а) Снизить вес или перейти на гравитрон/с верхнего блока для отработки полной амплитуды
- б) Похвалить за использование большого веса
- в) Сказать, что полная амплитуда не важна
- г) Привязать резинку к потолку

23. Миофасциальный релиз (МФР) роллом непосредственно во время тяжелой силовой тренировки применяется для:

- а) Увеличения роста костей
- б) Временного снятия локального гипертонуса (забитости) для улучшения подвижности в следующем рабочем подходе
- в) Замены разминки
- г) Очистки кожи спины

24. При составлении сплита «Тяни-Толкай-Ноги» (PPL) к «Толкающим» мышцам относятся:

- а) Спина и бицепс
- б) Ягодицы и задняя поверхность бедра
- в) Грудь, передняя дельта, трицепс
- г) Икры и пресс

25. Главный риск использования форсированных повторений (когда тренер помогает дожать последние 1-2 повтора):

- а) Мышцы станут слишком маленькими
- б) Высокий риск центральной нервной системы (ЦНС) истощения и травмы связок из-за работы за гранью отказа
- в) Клиенту станет скучно
- г) Закончатся блины в зале

26. В договоре на оказание услуг обязательно должна быть указана:

- а) Группа крови клиента
- б) Любимый цвет тренера
- в) Ответственность сторон, перечень услуг и порядок расторжения договора
- г) Политические взгляды клуба

27. Аудит рабочего места в начале смены включает проверку:

- а) Количества людей в раздевалке
- б) Настроения администратора
- в) Курса валют
- г) Целостности тросов, карабинов, замков на гантелях и чистоты стеков тренажеров

28. При возникновении нештатной ситуации (клиент упал в обморок без травм головы), первое действие тренера:

- а) Побегать искать нашатырный спирт, оставив клиента одного
- б) Оценить безопасность места, проверить сознание и дыхание, вызвать медицинскую помощь клуба
- в) Попытаться поднять клиента силой
- г) Продолжить свою собственную тренировку

29. Баланс БЖУ для набора мышечной массы требует:

- а) Исключения всех жиров из рациона
- б) Умеренного профицита калорий (+10–15%) с высоким содержанием белка (1.6–2.2 г на кг веса)
- в) Питания только жидкостями

г) Минимума углеводов

30. Использование тренажера Смита оправдано для новичков в упражнении «Присед», когда:

- а) Нужно полностью выключить мышцы кора и стабилизаторы навсегда
- б) Клиент хочет выглядеть профессионально
- в) Закончились свободные штанги
- г) Требуется жестко зафиксировать траекторию движения для отработки нейромышечной связи и чувства баланса при дефиците мобильности

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 https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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. Рабочие места обучающихся.
		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
--	--

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

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — 3-е изд., стер. — М. : КноРус, 2021. — 368 с. — ISBN 978-5-406-08123-4.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — М. : Спорт, 2019. — 272 с. — ISBN 978-5-9500183-0-9.
3. Готовцев, Е. В. Биомеханика двигательной деятельности : учебник для студ. учреждений высш. образования / Е. В. Готовцев, В. Н. Попов. — М. : Академия, 2020. — 320 с. — ISBN 978-5-4468-9543-1.
4. Дубровский, В. И. Спортивная физиология : учебник для вузов / В. И. Дубровский. — М. : Владос, 2018. — 462 с. — ISBN 978-5-691-01722-2.
5. Кудра, Т. А. Анатомия человека : учебное пособие / Т. А. Кудра. — Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-9736-0572-8.
6. МакГилл, С. Механика спины: переосмысление нашего понимания боли в пояснице / С. МакГилл ; пер. с англ. — М. : Эксмо, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-04-115890-5.
7. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — М. : Спорт, 2021. — 624 с. — ISBN 978-5-907225-34-5.
8. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. — М. : Владос-Пресс, 2019. — 608 с. — ISBN 978-5-305-00088-0.
9. Тудорян, А. Б. Основы диетологии и нутрициологии в фитнес-индустрии : практическое руководство / А. Б. Тудорян. — СПб. : Питер, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-4461-3892-8.
10. Черкасов, А. Ю. Функциональный тренинг: от теории к практике : учебно-методическое пособие / А. Ю. Черкасов. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 220 с. — ISBN 978-5-222-36541-2.

Дополнительная литература

11. Бойко, А. Ф. Тренировка тяжелоатлета / А. Ф. Бойко. — М. : Физкультура и спорт, 2016. — 256 с.
12. Брэмбл, Д. История человеческого тела: эволюция, здоровье и болезни / Д. Брэмбл ; пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2021. — 436 с. — ISBN 978-5-00139-522-3.
13. Вейдер, Д. Бодибилдинг. Фундаментальный курс тренировок / Д. Вейдер. — М. : Эксмо, 2020. — 352 с. — ISBN 978-5-04-106423-7.
14. Воробьев, А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 240 с.
15. Кларк, М. А. Основы анатомических движений. Иллюстрированное руководство по мышечной системе / М. А. Кларк, С. П. Люси ; пер. с англ. — М. : Эксмо, 2022. — 336 с. — ISBN 978-5-04-112900-4.
16. Кобаяси, Х. Миофасциальный релиз: самостоятельное мануальное расслабление мышц / Х. Кобаяси ; пер. с яп. — М. : Городец, 2023. — 192 с. — ISBN 978-5-907610-55-4.
17. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас ; пер. с англ. — М. : Попурри, 2021. — 224 с. — ISBN 978-985-15-4787-9.
18. Мирошникова, Е. А. Психология общения тренера и спортсмена : учебное пособие / Е. А. Мирошникова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 112 с. — ISBN 978-5-9713-0456-1.
19. Полукаров, А. В. Безопасность жизнедеятельности в сфере физической культуры и спорта : учебник / А. В. Полукаров. — М. : Юрайт, 2022. — 308 с. — ISBN 978-5-534-13456-7.
20. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2018. — 620 с. — ISBN 978-5-00129-123-5.

Нормативные документы и стандарты

21. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025) // Собрание законодательства РФ. — 2007. — № 50. — Ст. 6242.
22. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 362н.
23. ГОСТ Р 59363-2021. Услуги населению. Наставничество в сфере фитнеса. Общие требования. — М. : Стандартинформ, 2021. — 12 с.
24. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).

в) информационное обеспечение:

1. Портал персональных тренеров России Ассоциации профессионалов фитнеса [Электронный ресурс]. — URL: <https://fitnes-profi.ru/> (дата обращения: 10.08.2026).
2. Программы для планирования тренировок и контроля результатов: *Trainerize*, *TrueCoach*, отечественные CRM-системы (*FitBase*, *Mobifitness*). Используются для ведения дневников клиентов, постановки задач и сбора обратной связи.
3. Приложения для трекинга активности и пульса: Интеграция со смарт-часами и браслетами (*Polar Flow*, *Garmin Connect*) для анализа variability сердечного ритма (BCP) и недопущения перетренированности группы.
4. ПО для диетологического расчета: *FatSecret Pro*, *MyFitnessPal* (или аналоги) для обучения составлению КБЖУ.
5. Видеоаналитика движения: Использование замедленного воспроизведения на планшетах или специализированных программах (например, *Dartfish*, доступном в профильных вузах) для разбора ошибок в технике выполнения упражнений клиентами.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. Практические занятия. СРС.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru 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.

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 фитнеса. Обучение по программе реализуется в очно-заочной и заочной форме обучения, с применением активных технологий обучения в электронной среде. Материалы курса представляются в виде комплекса интерактивных лекций, семинарских занятий, учебных видеокурсов, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в GetCourse. Данные материалы сопровождаются заданиями в чатах дисциплин.

3.2. Кадровые условия:

реализация ППП (видео-лекции, составление учебного материала) обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Консультации проводят преподаватели и специалисты, имеющие профильное образование.

3.3. Итоговая и текущая аттестация:

3.3.1. Оценочные материалы:

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

К итоговой аттестации допускаются слушатели, имеющие положительную текущую аттестацию по каждой из преподаваемых дисциплин.

Форма итоговой аттестации: междисциплинарный итоговый экзамен (в виде итогового тестирования)

Оценочные материалы: итоговое тестирование по специализации (Д)

ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ (Д):

1. Согласно профстандарту (Приказ Минтруда № 353н), какой документ является обязательным для допуска к работе тренера при наличии непрофильного высшего образования?
 - а) Диплом о профессиональной переподготовке в сфере фитнеса
 - б) Лицензия на ношение оружия
 - в) Справка из психоневрологического диспансера
 - г) Аттестат о среднем образовании
2. Как часто тренер обязан проходить плановое обучение по оказанию первой помощи согласно Постановлению Правительства РФ № 2464?

- а) Один раз при трудоустройстве
- б) Не реже одного раза в три года**
- в) Каждые 10 лет
- г) Ежегодно перед сезоном отпусков

3. Что необходимо сделать тренеру ПЕРЕД началом смены в отношении блочного тренажера (например, верхней тяги)?

- а) Протереть зеркало рядом с тренажером
- б) Узнать стоимость годового абонемена клиента
- в) Проверить целостность троса, карабинов и отсутствие трещин на стопорных штырях
- г) Выставить максимальный вес для проверки прочности

4. Входит ли составление лечебных диет и назначение фармакологических препаратов в компетенцию фитнес-тренера?

- а) Да, если клиент просит об этом
- б) Только по выходным дням
- в) Да, если у тренера есть сертификат нутрициолога за 8 часов
- г) Нет, это требует медицинского образования; тренер дает рекомендации общего характера по БЖУ

5. В каком режиме работы мышца развивает напряжение, не изменяя своей длины (например, удержание тяжелого веса в пиковой точке)?

- а) Изотонический
- б) Изометрический
- в) Концентрический
- г) Эксцентрический

6. При настройке тренажера для жима ногами под высокого клиента (рост > 190 см) что критически важно проверить?

- а) Цвет рукоятей
- б) Громкость музыки в зале
- в) Наличие пыли на весовом стеке
- г) Глубину опускания платформы, чтобы таз не отрывался от спинки (сохранение нейтральной поясницы)

7. Кинематическая цепь называется «закрытой», если:

- а) Конечность зафиксирована на опоре, а движение происходит в нескольких суставах одновременно (присед, отжимания)
- б) Тренажер закрыт на ключ
- в) Клиент работает только одной рукой
- г) Используется открытый хват штанги

8. Как длина конечностей влияет на выполнение становой тяги классическим стилем?

- а) При длинных бедрах стартовая позиция будет выше, амплитуда движения короче, нагрузка смещается на спину
- б) Никак не влияет
- в) При длинных ногах нельзя брать штангу руками
- г) Длина ног определяет цвет блинов

9. Главная техническая ошибка в приседаниях со штангой, ведущая к травме коленей:

- а) Сведение коленей внутрь (к вальгусу) во время подъема
- б) Использование тяжелоатлетического пояса
- в) Слишком глубокий вдох
- г) Держание рук слишком широко

10. При выполнении горизонтальной тяги блока к животу локти должны двигаться:

- а) Широко в стороны, как крылья
- б) Вдоль корпуса, максимально близко к ребрам, лопатки сводятся вместе
- в) Локти неподвижны, работают только кисти
- г) За голову

11. Чем румынская становая тяга (RDL) принципиально отличается от классической?

- а) Колени сгибаются до прямого угла в нижней точке
- б) Выполняется только на одной ноге
- в) Штанга тянется подбородком
- г) Ноги почти прямые (легкий сгиб), движение идет за счет отведения таза назад («тазовый замок»), акцент на растяжение бицепса бедра

12. «Негативные повторения» (работа в эксцентрической фазе) — это:

- а) Отказ тренироваться в плохом настроении
- б) Выполнение упражнения с закрытыми глазами
- в) Искусственное замедление фазы опускания снаряда (более 3–4 секунд) для создания микротравм волокон
- г) Поднятие пустого грифа

- 13. Принцип прогрессии нагрузок означает:**
- а) Постоянную смену залов каждую неделю
 - б) Уменьшение времени тренировки до нуля
 - в) Постепенное увеличение тренировочного стресса (вес, повторы, объем) для адаптации организма
 - г) Покупку новой формы после каждой тренировки
- 14. Тренировочный метод «Суперсет»:**
- а) Тренировка супергероев
 - б) Использование только тренажеров Смита
 - в) Тренировка один раз в месяц
 - г) Выполнение двух упражнений подряд без отдыха между ними (на мышцы-антагонисты или одну группу)
- 15. Для развития максимальной силы оптимальным диапазоном повторений считается:**
- а) 1–5 повторений с весом 85–100% от максимума
 - б) 20–30 повторений
 - в) 50–100 повторений
 - г) Работа только собственным весом
- 16. Сплит-система «Тяни-Толкай-Ноги» (PPL) разделяет тело по:**
- а) Цвету одежды
 - б) Времени суток
 - в) Биомеханическому вектору движения (вертикальная/горизонтальная тяга, жим, разгибание ног)
 - г) Стоимости инвентаря
- 17. Первый шаг при встрече с новым клиентом (сбора анамнеза):**
- а) Взвешивание на медицинских весах
 - б) Продажа протеина
 - в) Заставить его подтянуться максимум раз
 - г) Проведение интервью, выявление целей, ограничений по здоровью и предыдущего опыта
- 18. Зачем нужна динамическая разминка *перед* силовой тренировкой?**
- а) Чтобы потратить калории
 - б) Повышение температуры тела, улучшение эластичности тканей и активация ЦНС (нервно-мышечной связи)
 - в) Чтобы сесть на шпагат навсегда
 - г) Для заполнения времени тренировки
- 19. Многофасциальный релиз (МФР) роллом применяется для:**
- а) Увеличения роста костей
 - б) Снятия локального гипертонуса и улучшения скольжения фасций
 - в) Замены приема пищи
 - г) Очистки кожи спины
- 20. Если пульс клиента во время кардио превышает допустимую зону (ЧСС макс), тренер должен:**
- а) Немедленно снизить интенсивность нагрузки или остановить упражнение
 - б) Включить музыку громче
 - в) Предложить выпить энергетик
 - г) Игнорировать показатели монитора
- 21. Безопасный дефицит калорий для плавного снижения веса составляет примерно:**
- а) 1000 ккал от нормы поддержки
 - б) Полное голодание
 - в) 15–20% от суточной нормы поддержания (примерно 300–500 ккал)
 - г) Профицит +500 ккал
- 22. Основная роль белка в рационе спортсмена:**
- а) Основной источник энергии при пульсе 120 уд/мин
 - б) Строительный материал для синтеза миофибрилл и восстановления тканей
 - в) Регулятор настроения
 - г) Источник витамина С
- 23. Механизм действия креатина моногидрата заключается в:**
- а) Увеличении запасов фосфокреатина для ресинтеза АТФ при взрывных нагрузках
 - б) Сжигании жира ночью
 - в) Улучшении зрения
 - г) Замене воды в организме
- 24. Базовый метаболизм (BMR) — это:**
- а) Стоимость абонеента в подвальный качалка-зал
 - б) Скорость бега трусцой

- в) Количество энергии, необходимое организму в состоянии полного покоя для жизнедеятельности
- г) Объем съеденного за день

25. Рекомендация спортпита клиенту-вегану:

- а) Сывороточный изолят (Whey)
- б) Растительная смесь (горох + рис/конопля)
- в) Рыбий жир в капсулах из желатина животного происхождения
- г) Коллаген животного происхождения

26. Клиент жалуется на острую боль в груди и нехватку воздуха. Первое действие:

- а) Дать ему штангу пожать, чтобы «продышаться»
- б) Продолжить тренировку ног
- в) Посоветовать сходить в душ
- г) Остановить нагрузку, вызвать скорую помощь, обеспечить покой

27. Профессиональная этика запрещает тренеру:

- а) Здороваться с клиентами
- б) Носить чистую форму
- в) Обсуждать параметры тела, заболевания или личную жизнь других клиентов клуба с третьими лицами
- г) Приходить вовремя

28. Full Body (тренировка всего тела) рекомендуется новичкам, потому что:

- а) Она занимает 5 часов
- б) Высокая частота стимуляции мышечных групп (2-3 раза в неделю) ускоряет освоение техники движений
- в) Там нет упражнений на ноги
- г) Это самый дорогой вид тренировок

29. Вводная диагностика подвижности суставов проводится для:

- а) Выявления лимитирующих факторов амплитуды и подбора безопасных вариаций упражнений
- б) Определения группы крови
- в) Записи видео для соцсетей без согласия
- г) Расчета стоимости часа работы

30. Документирование результатов клиента в CRM системе нужно для:

- а) Передачи данных рекламным агентствам
- б) Хранения фотографий еды
- в) Контроля личной жизни клиента
- г) Отслеживания прогресса, корректировки плана и напоминаний о тренировках

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

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