

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Институт Традиционных Систем Оздоровления» (АНО ДПО «ИТСО»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор АНО ДПО «ИТСО»

Агапкин С.Н.


16 января 2017г.



Программа
профессиональной переподготовки
«Преподаватель физической культуры»

(наименование программы)

Москва 2017

Цели и задачи программы.

Целью реализации программы профессиональной переподготовки «Преподаватель физической культуры» является обеспечение комплексной и качественной профессиональной переподготовки лиц, имеющих или получающих высшее образование, для осуществления ими тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, этапе спортивной специализации, руководства состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Для достижения целей служат следующие **задачи**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате изучения программы Слушатель должен:

Знать:

- основы дидактики;
- основы теории и методики физической культуры;
- требования образовательных стандартов.

Уметь:

- применять в профессиональной деятельности основные положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта, образовательные стандарты.

Владеть:

- навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений.

2. Требования к уровню освоения дисциплины.

В результате освоения указанной профессиональной образовательной программы выпускник должен уметь выполнять следующее:

1. Подготовка спортсменов и спортивных команд;
2. Организация участия спортсменов и спортивных команд в спортивных состязаниях;
3. Разработка индивидуальных планов тренировок спортсменов и программ подготовки спортивной команды;
4. Воспитательная работа со спортсменами и спортивными командами;
5. Учет и анализ спортивных результатов спортсменов и спортивных команд.

3. Планируемые результаты освоения

В результате освоения указанной профессиональной образовательной программы выпускник должен обладать следующими компетенциями:

а) общекультурные:

- способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-4);
- способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

б) общепрофессиональные:

- способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);
- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК-4);
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

в) профессиональные компетенции:

- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);
- способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2);
- способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК- 3);
- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5);
- способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни (ПК-6);
- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК- 9);
- способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся (ПК-12);
- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты

индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

4. Учебный план программы профессиональной переподготовки «Преподаватель физической культуры»

Учебный план

программы профессиональной переподготовки

«Преподаватель физической культуры»

Категория слушателей – курсы предназначены для лиц со средним и высшим профессиональным образованием.

Срок обучения – свыше 500 академических часов.

Форма обучения – очно-заочная, с использованием возможностей информационных образовательных технологий.

№п/п	Наименование изучаемых дисциплин	Количество часов					
		Всего	Лекц.	Практика	Консультация	Самост. Работа	Вид контроля
1	Введение в специальность	10	10	0	0	0	Зачет
2	Анатомия	32	15	0	2	15	Экзамен
3	Физиология	42	30	0	2	10	Экзамен
4	Биомеханика	30	15	0	0	15	Зачет
5	Биохимия	20	10	0	0	10	Зачет
6	Оздоровительно-реабилитационное оборудование	20	8	10	0	2	Зачет
7	Психология преподавания	40	20	0	0	20	Экзамен
8	Нутрициология и функциональное питание	16	10	0	0	6	Зачет
9	Традиционные системы оздоровления	20	10	0	0	10	Зачет
10	Педагогика физического воспитания	30	15	0	0	15	Экзамен
11	История и философия физической культуры	30	15	0	0	15	Экзамен
12	Теория и методика физ.культуры	40	20	0	0	20	Экзамен
13	Травмобезопасность и неотложная помощь	32	8	16	0	8	Зачет
14	Общепедагогическая подготовка	20	10	0	0	10	Зачет
Специализация:							
15	Теория и методика избранного вида спорта (хатха-йога)	120	35	35	2	48	Экзамен
16	Диетология и рекреационные процедуры	40	25	0	0	15	Зачет
17	Методические занятия	100					
18	Междисциплинарный экзамен						
19	Аттестационная работа						
ВСЕГО	19	642					

9 зачетов

7 экзаменов

5. Календарный учебный график цикла.

№ неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	л	о	со	со	со	3-1	э-1	3-2	э-2
№ неделя	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	л	о	со	со	со	3-3, 3-4	э-3	3-5	3-6
№ неделя	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	л	о	со	э-4	со	э-5	со	э-6	3-7
№ неделя	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	л	о	со	3-8	со, э-7	3-9	со	со	ИЭ, А

Л – лекция;

СО – Самостоятельное обучение;

О – Отдых;

З – Зачет;

Э – Экзамен;

ИЭ – Итоговый экзамен;

А – Аттестационная работа.

6. Рабочие учебные программы разделов дисциплин.

Содержание учебной программы:

Раздел 1. Введение в специальность.

Историко-философские, социальные проблемы возникновения и развития физической культуры и спорта. Взгляды ученых на структуру физической культуры и спорта. Понятия, признаки, формы, средства, методы, компоненты и условия организации физической культуры и спорта. Перспективы развития физкультурно-спортивного образования.

Раздел 2. Анатомия.

Уровни организации тела человека. Клетка. Ткань. Виды тканей. Понятие об органе, системе органов, аппаратах органов. Области человеческого тела. Основные понятия в анатомии (оси и плоскости и др.).

Общие данные о костях, их классификация. Развитие костей в филогенезе и онтогенезе. Строение кости, химический состав кости и факторы его

определяющие. Физические и механические свойства кости. Влияние нагрузок на строение кости.

Частная анатомия костей: позвоночный столб, его отделы. Особенности шейных, грудных, поясничных позвонков. Возрастные, половые и индивидуальные особенности позвонков. Ребра и грудина. Классификация ребер. Скелет конечностей. Кости пояса и свободной нижней конечности.

Классификация соединения костей. Фило- и онтогенез соединений. Виды непрерывных соединений, их значение. Симфизы. Суставы, их классификация. Простые, сложные, комбинированные и комплексные суставы. Анализ движений в суставах (оси вращения, плоскости движения). Соединения костей конечностей. Стопа как целое.

Общая анатомия мышц: гладкая, оперечно-полосатая и сердечная мышечная ткань, особенности развития, строения и функции. Мышца как орган. Классификации мышц. Сила и работа мышц. Мышцы и фасции.

Раздел 3. Физиология.

Предмет физиологии в системе биологических дисциплин. Объект и методы исследования в физиологии. Типы возбудимых клеток. Современные представления о структуре и свойствах мембраны возбудимых клеток. Потенциал покоя (мембранный потенциал) и метод его регистрации. Природа потенциала покоя, соотношение концентраций основных потенциал-образующих ионов внутри клетки и в межклеточной жидкости. Соотношение проницаемости мембраны для этих ионов, роль «натриевого насоса» в генезе и поддержании потенциала покоя. Изменение возбудимости при возбуждении, фазы абсолютной и относительной рефрактерности, фаза повышенной возбудимости. Механизм проведения возбуждения. Электротоническое и импульсное распространение возбуждения. Поперечно-полосатая мышечная ткань. Основная функция, строение. Свойства, положенные в основу классификации мышечных волокон. Структурная единица мышечного волокна – саркомер. Характеристика и функция основных сократительных белков. Теория скольжения. Электромеханическое сопряжение. Саркотубулярная система. Место хранения и роль кальция в сокращении. Мембранный потенциал и сокращение. Механизм мышечного расслабления.

Механические свойства мышц. Изометрическое и изотоническое сокращение. Одиночное сокращение, тетанус. Сила изометрического сокращения и длина мышцы. Энергетическое обеспечение мышечного сокращения, теплопродукция, работа. Нервный контроль мышечного сокращения. Понятие о нейромоторной единице. Классификация моторных единиц. Нервно-мышечный синапс: особенности его морфологической структуры. Выброс медиатора. Современные представления о холинорецепторе и его ионном канале. Спонтанный и вызванный выброс медиатора. ПД мышечного волокна. Гладкие мышцы. Основные морфологические и функциональные особенности. Роль межклеточных контактов в организации функциональных единиц. Иннервация гладких мышц. Природа спонтанной активности гладких мышц. Факторы, контролирующие двигательную активность гладкой мускулатуры.

Раздел 4. Биомеханика.

Предмет дисциплины, основные понятия. Цели и задачи биомеханики.

Степень свободы перемещения. Число степеней свободы. Кости скелета как рычаги. Виды и типы рычагов. Эргометрия. Виды биомеханических процессов. Общие закономерности деформации органов и тканей.

Методы исследования состояния равновесия. Центр масс человеческого тела. Биомеханика состояния равновесия.

Строение и функции позвоночника. Биомеханика позвоночного столба и его составных элементов.

Развитие суставов. Строение. Степени свободы. Оси сустава. Движения в суставах.

Раздел 5. Биохимия.

Предмет и задачи курса биохимии. Химический состав живых организмов. Химическая организация, строение, функции клетки эукариотов и прокариотов. Общая характеристика и биологическая роль основных групп веществ, содержащихся в живых организмах. Вода и минеральные вещества. Содержание воды в живом организме, биологическая роль. Распределение и состояние воды в живых тканях. Содержание воды в пищевом сырье и продуктах. Содержание минеральных веществ в организме. Роль минеральных веществ в поддержании

величины осмотического давления, концентрации ионов водорода (буферные системы); участие в формировании структуры биополимеров, в деятельности ферментов. Минеральные вещества в пищевом сырье и пищевых продуктах.

Общая характеристика витаминов. Классификация витаминов. Жирорастворимые и водорастворимые витамины, строение, биологические функции. Суточная потребность в витаминах. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Провитамины. Антивитамины. Витаминоподобные вещества. Содержание витаминов в пищевом сырье. Влияние хранения и способов переработки биологического сырья на сохранность витаминов.

Состав, строение биологическая роль ферментов. Коферменты. Активные и аллостерические центры ферментов. Механизм биокатализа.

Состав, строение, биологическая роль гормонов. Единство нервной и гуморальной регуляции в организме. Химическая классификация гормонов: стероидные, белковые и пептидные, производные аминокислот и жирных кислот. Классификация гормонов по месту выработки в организме в железах внутренней секреции: щитовидная, околощитовидная, поджелудочная, половых железы, мозговое вещество, кора надпочечников и гипофиз. Биологическая роль гормонов. Гормоноподобные вещества нервной системы и органов пищеварения. Общее понятие о механизме действия гормонов.

Метаболизм как диалектическое единство противоположено направленных процессов анаболизма и катаболизма (ассимиляции и диссимиляции). Основные этапы превращения веществ и энергии в организме. Обмен веществ и энергии с внешней средой. Принципы биоэнергетики. Макроэргические соединения.

Центральная роль АТФ в биоэнергетике. Понятие об окислительно-восстановительных процессах в организме.

Углеводы, липиды, белки и их обмен.

Взаимосвязь путей биологического окисления углеводов, жиров и безазотистой части аминокислот. Общие продукты метаболизма. Синтез некоторых аминокислот, жирных кислот и глицерина из промежуточных продуктов углеводного обмена.

Раздел 6. Оздоровительно-реабилитационное оборудование.

Оборудование кабинета. Виды спортивного оборудования: маты, гантели, булавы, эспандеры, шведские стенки и скамейки, штурвалы для рук, мячи, лесенки, резиновые ленты и т.д. Аппараты для длительной пассивной разработки суставов конечностей. Медицинские тренажеры эластичного сопротивления, реабилитационные беговые дорожки, кардио и блоковые тренажеры, кинезотерапия с разгрузкой веса.

Раздел 7. Психология преподавания.

Подготовительная работа (годовое и тематическое планирование, планирование урока и т. д.). Логика содержания учебного материала, его структурирование, подготовка комбинаций приемов, методов обучения и их перестройка в ходе обучения. Разработка и реализация средств индивидуализации обучения, планирование итогов работы. Перцептивная, экспрессивная, коммуникативная деятельность.

Раздел 8. Нутрициология и функциональное питание.

Рациональное и адекватное питание. Понятие, принципы, организация. Питание взрослого трудоспособного населения. Климатические, национальные, экономические и другие особенности питания. «Пирамида питания». Виды питания (традиционные и нетрадиционные). Энергетический обмен. Энергетические затраты организма и потребность в энергии. Пища как источник энергии. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания животного и растительного происхождения, их эколого-гигиеническая и эпидемиологическая характеристика. Оценка продуктов питания. Пищевая ценность продуктов питания. Особенности питания человека в современных условиях. Актуальность применения биологически активных добавок (БАД). Роль пищевых добавок в составе пищевых продуктов. Влияние на организм. Сведения о макронутриентах: роль белков, жиров и углеводов в питании человека. Роль витаминов в питании и коррекция нарушений витаминного обмена. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Витаминоподобные вещества. Значение минеральных веществ в жизнедеятельности организма. Макроэлементы и микроэлементы.

Раздел 9. Традиционные системы оздоровления.

Общие вопросы по проблемам здоровья и профилактической медицины. Использование традиционных систем оздоровления (хатха-йога, китайская медицина, и др.). Методы профилактики и поддержания активного долголетия. Приемы, необходимые для поддержания системы в работоспособном и активном состоянии: правильное питание, водный режим, методы самомассажа, движение, релаксация и психическая саморегуляция.

Йога как метод тренировки. Основные принципы йоги. Принципы управления движениями тела - суставные гимнастики, динамические упражнения, статические формы. Изучение комплексных систем тренировки, включающих физические упражнения, дыхательные и медитативные техники.

Раздел 10. Педагогика физического воспитания.

Принцип сознательности и активности. Непосредственная наглядность. Принцип доступности и индивидуальные особенности человека. Принцип систематичности, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. Принцип динамичности, регулярное усиление тренирующих воздействий на организм. Фронтальный, групповой и индивидуальный подход в работе с учебными группами. Игровой, соревновательный, словесный и сенсорный методы.

Раздел 11. История и философия физической культуры.

Возникновение физического воспитания. Зарождение физических упражнений. Физическая культура в Древней Греции. Физическая культура Спарты. Физическое воспитание в Древнем Риме. Феодальные формы физической культуры. Физическая культура в ранний период феодализма. Физическая культура в эпоху Возрождения. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока. Восточные единоборства и оздоровительные стили. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с 18 века до настоящего времени.

Физическая культура в России с древнейших времен. Развитие спорта и физического воспитания в разных странах. Теория школьного физического воспитания. Немецкое гимнастическое движение. Шведское гимнастическое

направление. Сокольская система гимнастики. Спортивная игровая деятельность. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания. Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта. Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры. Физическое воспитание в образовательных учреждениях и общественных физкультурно-спортивных организациях. Зарождение и развитие в России современных видов спорта. Образование Российского олимпийского комитета. Становление и развитие Советской системы физического воспитания и спорта. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе. Первые советские программы по физической культуре в образовательной школе. Школьная программа по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные годы. Школьные программы по физической культуре в 50-е –80-е годы. Программы школьной физической культуры РФ в 90-е-2000-е годы.

Раздел 12. Теория и методика физ. культуры.

Ценностный аспект физической культуры. Физическая культура личности. Физическое состояние, физическая подготовленность Физические (двигательные качества) Формы физической культуры. Спорт, определение понятия «спорт» Классификация видов спорта Двигательные умения и навыки. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Раздел 13. Травмобезопасность и неотложная помощь.

Травмобезопасность. Причины и механизм возникновения травм, способы их предупреждения. «Внешние» и «внутренние» факторы. Организационные недостатки, нарушения инструкций о проведение занятий, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил. Виды первой медицинской помощи. Первая (доврачебная) медицинская помощь. Неотложные состояния (нарушения дыхания, обморок, коллапс, шок, боли в

животе, рвота, судороги, тепловой и солнечный удар). Причины и факторы их вызывающие. Терминальные состояния. Реаниматология и реанимация.

Раздел 14. Общефизическая подготовка.

Упражнения на учебно-тренировочных занятиях. Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных и силовых способностей, а также общей выносливости.

Раздел 15. Теория и методика избранного вида спорта (хатха-йога).

Определение понятия Йога. Виды йоги и особенности практики - статические и динамические упражнения, различные режимы выполнения. Инструменты йоги и средства современной обратной связи. Особенности практики йоги в традиционном индийском обществе и в современном мире. Травмобезопасность занимающихся и скрининговая оценка группы.

Раздел 16. Диетология и рекреационные процедуры.

Диетология как наука, основные понятия. Значение диетического питания как терапевтического и профилактического фактора. Требования, предъявляемые к диетическому питанию. Общие принципы построения диеты. Характеристика основных диет. Пути обеспечения ограничительных диет. Роль белков, жиров и углеводов. Полное и относительное голодание в диетическом питании. Голод и аппетит, факторы их определяющие. Клиническая картина голода. Полное голодание в диетотерапии, показания и противопоказания, методика проведения голодания.

Раздел 17. Методические занятия.

Составление плана занятия с учетом целей и особенностей для развития различных качеств. Проблемы совмещения упражнений для развития качеств различной направленности. Опрос занимающегося для выявления и оценки скрытых патологий.

Раздел 18. Междисциплинарный экзамен.

Проведение междисциплинарного экзамена.

Раздел 19. Аттестационная работа.

Подготовка, написание и защита аттестационной работы.

7. Формы аттестации и оценочные материалы

1. Зачет.

В качестве контролирующего элемента используются тесты (не менее 1 теста, содержащего не менее 10 вопросов).

При оценке по двухбалльной системе:

- отметку «не зачтено» получает слушатель, не показавший освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустивший серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившийся с выполнением итоговой аттестационной работы (при наличии итоговой аттестации);

- отметку «зачтено» получает слушатель, показавший освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучивших литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.

Пример задания:

1. Сагиттальная плоскость делит тело человека на:

Грудь и живот

Верхнюю и нижнюю части

Переднюю и заднюю части

Правую и левую половины

2. Кости образованы:

межклеточным веществом
эпителиальной тканью
соединительной тканью
разными тканями

3. В костях взрослого человека органические вещества составляют:

12%
33%
63%
90%

4. Что не является функцией костной ткани?

накопление кальция
разрушение старых клеток крови
участие в минеральном обмене
образование форменных элементов крови

5. Какие соединения костей являются неподвижными?

соединение с помощью суставов
образование швов
все вышеперечисленное

Критерии оценивания:

Зачтено	51-100% правильных ответов
Не зачтено	50% и менее правильных ответов

2. Экзамен.

В качестве контролирующего элемента используются тесты (не менее 1 теста, содержащего не менее 15 вопросов).

- оценка «неудовлетворительно» выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, показавшему частичное освоение планируемых результатов, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений;
- оценка «хорошо» выставляется слушателю, показавшему освоение планируемых результатов, изучивший литературу, рекомендованную программой;
- оценка «отлично» выставляется слушателю, показавшему полное освоение планируемых результатов; умение выполнять задания к привнесением собственного видения проблемы, собственного варианта решения практической задачи, проявивший творческие способности в понимании и применении на практике содержания обучения.

Пример задания:

Чем углеводы как источник энергии отличаются от жиров?

1. Могут запасаться в больших количествах
2. Обладают самой высокой калорийностью
3. Могут расщепляться только в аэробных процессах
4. Могут расщепляться в аэробных и анаэробных процессах
5. Могут расщепляться только в анаэробных процессах

Что определяет температуру плавления жира?

1. Содержание предельных жирных кислот
2. Содержание непредельных жирных кислот
3. Содержание полиненасыщенных жирных кислот
4. Соотношение предельных и непредельных жирных кислот

Что такое первичная структура белка?

1. Соединение аминокислот в полипептидную цепь

2. Спиралевидная структура полипептидной цепи
3. Пространственная структура белковой молекулы
4. Последовательность аминокислотных остатков в белковой молекуле

Каков энергетический эффект аэробного окисления 1 молекулы глюкозы до образования CO₂ и H₂O?

1. 12 молекул АТФ.
2. 2 молекулы АТФ.
3. 38 молекул АТФ.
4. 5 молекул АТФ

Какие белки входят в состав оболочки мышечного волокна?

1. Миоглобин
2. Актин
3. Миозин
4. Коллаген
5. Альбумин

Отлично	91-100% правильных ответов
Хорошо	81-90% правильных ответов
Удовлетворительно	70-80% правильных ответов
Неудовлетворительно	60% и менее правильных ответов

3. Междисциплинарный экзамен.

Проводится в форме устного собеседования.

Образец ситуационной задачи для экзамена:

Составления полного комплекса тренировки по заданным параметрам. Изложить, показать, обосновать.

1. Возраст
2. Пол
3. Время суток

4. Акцент тренировки

5. Ограничения.

Критерии оценки:

- отметка "неудовлетворительно" выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившемуся с выполнением итоговой аттестационной работы;

- отметку "удовлетворительно" заслуживает слушатель, показавший частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности, знакомый с литературой, публикациями по программе. Как правило, отметка "удовлетворительно" выставляется слушателям, допустившим погрешности в итоговой квалификационной работе;

- отметку "хорошо" заслуживает слушатель, показавший освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучивших литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности;

- отметку "отлично" заслуживает слушатель, показавший полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы, публикаций; умение выполнять задания с привнесением собственного видения проблемы, собственного варианта решения практической задачи, проявивший творческие способности в понимании и применении на практике содержания обучения.

4. Аттестационная работа.

Структура работы:

1. Введение.

2. Основная часть.

3. Заключение.

4. Список литературы.

Допускается наличие приложений, если это требуется логикой раскрытия темы дипломной работы.

Введение включает в себя следующие моменты:

1) Обоснование выбора темы дипломного исследования, её актуальности и новизны;

2) Определение цели и задачи исследования, а также методов их решения;

3) Указание объекта исследования, обоснование выбора предмета для исследования. Объектом является методика тренировки или занимавшиеся по ней люди, предметом – физиологические их показатели.

4) Анализ степени разработанности темы в отечественной и зарубежной литературе, обзор исторического развития вопроса.

Основная часть – исследование особенностей тренировочного процесса определенного навыка. Например, изменение показателей силы, выносливости, скорости в зависимости от протокола работы.

Объем не менее 50 страниц.

Список литературы дает представление об использованной литературе при написании дипломной работы. Количество задействованных работ должно быть не менее 30 и не более 100 наименований.

Приложения к дипломной работе выполняются в произвольной форме и определяются характером дипломного исследования.

Критерии оценки:

- отметка "неудовлетворительно" выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившемуся с выполнением итоговой аттестационной работы;

- отметку "удовлетворительно" заслуживает слушатель, показавший частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций),

предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности, знакомый с литературой, публикациями по программе. Как правило, отметка "удовлетворительно" выставляется слушателям, допустившим погрешности в итоговой квалификационной работе;

- отметку "хорошо" заслуживает слушатель, показавший освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучивших литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности;

- отметку "отлично" заслуживает слушатель, показавший полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы, публикаций; умение выполнять задания с привнесением собственного видения проблемы, собственного варианта решения практической задачи, проявивший творческие способности в понимании и применении на практике содержания обучения.

8. Организационно-педагогические условия

8.1. Учебно-методическое обеспечение: методы и средства обучения.

Обучение происходит на лекциях, в процессе проведения практических, семинарских занятий, консультаций и самостоятельного обучения. В самостоятельную работу включаются: онлайн-лекции, вебинары и самостоятельное изучение литературы. Применяется цикловая система обучения. Лекции ориентируют по общим вопросам физической культуры, определяют связь с другими темами и разделами курса, знакомят с наиболее актуальными частными вопросами различных тренировочных процессов. На лекциях используются:

- объяснительно-иллюстративный метод, в основе которого лежит получение новой информации слушателями от преподавателя, осмысление, обобщение и систематизация новых знаний

- проблемный метод, сущность которого состоит в создании проблемной ситуации, её анализе, осознания сущности затруднения и постановке учебной проблемы,

нахождения способа решения проблемы путем выдвижения гипотезы и её обоснования.

На практических занятиях используются следующие методы, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.

- информационно-рецептивный метод: сообщение или устная информация с использованием наглядных пособий (интерактивные программы, схемы, рисунки, муляжи, таблицы и др.).

- репродуктивный или творчески – репродуктивный метод с использованием алгоритмов изучения конкретной темы. Решение задач (в том числе с применением информационных технологий, проектно-графических, информационно-поисковых), анализ клинической ситуации, деловые игры, конференции и др.

- проблемный метод, сущность которого состоит в создании проблемной ситуации, ее анализе, осознания сущности затруднения и постановке учебной проблемы, нахождения способа решения проблемы путем выдвижения гипотезы и ее обоснования.

- метод малых групп.

- метод опережающего обучения, позволяющий получать знания новейших и перспективных методик.

- метод контекстного обучения, предусматривающий получение курсантами не только академических знаний, но и максимально приближающий их к профессиональной деятельности, путем проведения ролевых игр, конференций, анализа различных ситуаций и т. д.

8.2 Специализированное оборудование

1. Столы, стулья - 12/36

2. Компьютер с мультимедиа-проектором и экраном – 1

3. Столы массажные – 12

4. Динамометр кистевой – 1

5. Динамометр становой - 1

6. Тонометр – 2

7. Лента сантиметровая – 6

8. Калипер - 10

9. Отвес – 2

10. Электромиограф – 1
11. Спирограф – 2
12. Палка гимнастическая – 1
13. Мячи различные - 10
14. Набор утяжелителей – 20
15. Гимнастические булавы - 10
16. Гимнастическая шведская стенка – 8
17. Гиря 16 кг – 2
18. Скамейка для степа – 7
19. Экспандеры резиновые – 10
20. Ростомер – 1
21. Скелет человека – 2
22. Позвоночник человека – 2
23. Весы электронные – 1
24. Прибор для биоимпедансного анализа состава тела - 1
25. Линейка – 20
26. Маркер – 10
27. Доска – 2
28. Пульсоксиметр – 2
29. Пульсометр - 5

9. Учебно-методические материалы.

Учебно-методическая документация и материалы по всем рабочим программам учебных модулей.

Основная литература:

1. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование/ Клаус-Петер Валериус [и др.) ; пер. с англ. под ред. М.Б. Цыкунова. - М.: Практическая медицина, 2015. – 432 с. -Доп. тит. л. англ.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки – М.: Олимпийская литература, 2003. — 279 с.
3. Янда В. Функциональная диагностика мышц – М.: Эксмо, 2010 – 352 с.

4. Капанджи А.И. Позвоночник. Физиология суставов - М.: Эксмо, 2009 – 344 с.
5. Капанджи А.И. Верхняя конечность. Физиология суставов - М.: Эксмо, 2014 – 368 с.
6. Капанджи А.И. Нижняя конечность. Физиология суставов - М.: Эксмо, 2016 – 352 с.
7. Бернштейн Н.А. Биомеханика для инструкторов - М.: Новая Москва, 1926 – 184 с.
8. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры 1998. — 2000 с.
9. Коултер Д. Анатомия Хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих – М.: Постум, 2008 – 752 с.
10. Вегетативные расстройства: Клиника, диагностика, лечение / под ред. А.М. Вейна – М.: МИА, 2003 – 752 с.
11. Васильева Л.Ф. Алгоритмы мануальной диагностики и мануальной терапии патобиомеханических изменений мышечно-скелетной системы (УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ) – Новокузнецк: Новокузнецкий полиграфкомбинат, 1999 – 120 с.
12. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование/ Клаус-Петер Валериус [и др.] ; пер. с англ. под ред. М.Б. Цыкунова. - М.: Практическая медицина, 2015. - 432 с. - Доп. тит. л. англ
13. Джерми К. Атлас скелетно-мышечной анатомии – М.: АСТ, 2008. – с. 382.
14. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности – М.: Олимпийская литература, 2000 – с. 503.
15. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2006. - 160 с.

Дополнительная литература:

1. Сарасвати С.С. Йога-нидра. – М.: Ч. П. Михайлова – 2002.
2. Шивананда С. Йога-терапия. Новый взгляд на традиционную йога-терапию / Пер. А.Сидерского — К.: «София», 2000. — 256 с.

Составитель программы: Агапкин С.Н.

