

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки

49.00.00 Физическая культура и спорт  
С.П. Евсеев

«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА АТЛЕТА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ  
СПОРТА»

Санкт-Петербург, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1	Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2	Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	5
1.4	Планируемые результаты обучения.....	5
1.5	Нормативная трудоемкость обучения.....	9
1.6	Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	9
1.7	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..	9
2	Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	10
2.1	Календарный учебный график.....	10
2.2	Учебный план.....	10
2.3	Рабочие программы учебных разделов.....	12
3	Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	22
4	Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	22
5	Кадровое обеспечение образовательного процесса	25
6	Разработчик дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	25

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на совершенствование обобщенной трудовой функции: А. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся профессионального стандарта 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н. и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) приказ Минобрнауки России от 7 августа 2014 г. N 935.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, аннотации учебных дисциплин (модулей), методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки слушателей.

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Функциональная подготовка атлета в различных видах спорта» составляют:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Профессиональный стандарт 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н.
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017г. № 940.
- Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта».

### **1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Функциональная подготовка атлета в различных видах спорта».**

Цель дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Функциональная подготовка атлета в различных видах спорта» - совершенствование

профессиональных компетенций и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов слушателей в получении теоретических знаний, умений и опыта в области общей физической подготовки спортсменов и обучающихся образовательных организаций, физического воспитания занимающихся в рамках имеющейся квалификации.

Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:

- руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся;
- подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки;
- подготовка занимающихся на тренировочном этапе спортивной специализации.

Таблица 1 - Связь дополнительной профессиональной программы с профессиональными стандартами

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	А/01.6
		Проведение занятий физической культурой и спортом	А/03.6
		Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения	А/06.6
		Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	А/07.6

Задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Функциональная подготовка атлета в различных видах спорта»:

1. Организовать и проводить со спортсменами тренировочные мероприятия для достижения спортивных результатов;
2. Преподавать предметную область физическую культуру по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам;
3. Способствовать физическому воспитанию личности, приобретению знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей и взрослых.

### 1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

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

### 1.4 Планируемые результаты обучения

Таблица 2 - Характеристика общетрудовых функций в соответствии с дисциплинами программы

ОТФ, трудовые действия, умения и знания		Дисциплины
<b><i>A/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом</i></b>		
Трудовые действия	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку	Теория и методика физической культуры и спорта
	Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность	
	Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта	
Необходимые умения	Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу	
	Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы	
	Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	
	Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых	
Необходимые знания	Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования,	
	Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры	
	Цели и задачи тренировочного и образовательного процесса	

	<p>Формы, методы и средства: тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии</p> <p>Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека.</p>	
<b><i>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом</i></b>		
Трудовые действия	<p>Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку</p> <p>Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы</p> <p>Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.</p>	Теория и методика физической культуры и спорта
Необходимые умения	<p>Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов</p> <p>Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристики уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования</p> <p>Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта</p> <p>Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов</p> <p>Выявлять проблемы тренировочного, образовательного процессов на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности</p> <p>Применять средства и методы в соответствии с:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов;</li> <li>- задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся;</li> <li>- задачами дополнительного образования,</li> </ul>	

	<p>индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся.</p> <p>Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного, образовательного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта</p> <p>Оценивать результативность процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс</p> <p>Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся</p>	
Необходимые знания	<p>Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности</p> <p>Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, а также в организациях дополнительного образования</p>	
<b><i>А/Об.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения</i></b>		
Трудовые действия	Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, обучающихся по основным образовательным или дополнительным программам для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	Анатомия и физиология человека Спортивная физиология
Необходимые умения	<p>Формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры</p> <p>Использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом</p> <p>Применять методики контроля над процессом формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания нравственных, эстетических и личностных качеств, сохранения и укрепления здоровья спортсменов и обучающихся</p>	
Необходимые знания	Сущность, закономерности, тенденции и перспективы развития педагогического процесса как фактора и средства воспитания человека на протяжении всей его жизни, технологии его организации, формы и методы	

	совершенствования различных видов деятельности спортсменов и обучающихся, а также стратегий и способов взаимодействия	
	Особенности применения разнообразных средств безопасности, сохранения и укрепления здоровья	
	Основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов и обучающихся	
<b><i>А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом</i></b>		
Трудовые действия	Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего образования и дополнительного образования	3. Теория и методика физической культуры и спорта
Необходимые умения	Разрабатывать и реализовывать тренировочные и образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма	
Необходимые знания	Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение. Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	

### *Планируемые результаты обучения*

а) Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми слушателями компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и действовать в соответствии с задачами определенного вида профессиональной деятельности.

#### *Профессиональные компетенции*

ПК – 1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК - 2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

ПК - 3. Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности занимающихся.

ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК -5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.

ПК – 6. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.

ПК – 7. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.

ПК – 8. Способен применять средства, методы спортивной тренировки.

ПК – 9. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации – **108 часов**, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 3-4 недели.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

#### *Кадровое обеспечение реализации программы*

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемых тем и разделов, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

#### *Учебно-методическое обеспечение программы*

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. N 499 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации данной дополнительной профессиональной программы повышения квалификации регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Реализация дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включает в себя доступ слушателей к электронной информационной среде Академии, возможность ознакомления с мультимедийным сопровождением изучаемого материала, проведение онлайн-тестирования.

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная с применением ДОТ и ЭО	4-6	5-6	3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию группы.

### **2.2 Учебный план**

№ п/п	Наименование дисциплин/тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах					Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные учебные занятия:						
			Всего	Лекции	Практические	Лекции (дистанционные тех)			
<b>1</b>	<b>Анатомия и физиология человека</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Текущий контроль	
<b>2</b>	<b>Спортивная физиология</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	Текущий контроль	
2.1	Работа с дыханием. Тренировка диафрагмы	6	2	1	0	1	4		
2.2	Активация и двигательный контроль	6	2	1	0	1	4		
2.3	Стабилизация центральной части (КОР)	6	2	1	0	1	4		
2.4	Активация мышц проприорецепторов	6	2	1	0	1	4		
2.5	Динамическая разминка и стабильность	6	2	1	0	1	4		
2.6	Эксцентрика	10	6	1	4	1	4		
<b>3</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>52</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>28</b>		Текущий контроль
3.1	Принцип волнообразности	8	4	2	0	2	4		
3.2	Принцип адаптации или привыкания	4	1	1	0	0	3		
3.3	Принцип постепенного увеличения нагрузки	4	2	1	0	1	2		
3.4	Принцип систематичности	4	1	1	0	0	3		
3.5	Методы упрощения и усложнения упражнений	4	2	1	0	1	2		
3.6	Схема строения и содержательного наполнения тренировки и занятий по физической культуре	10	4	2	0	2	6		
3.7	Развитие двигательных качеств (способностей) с учетом функционального состояния атлета	8	4	2	0	2	4		
3.8	Планирование тренировочного процесса	10	6	4	0	2	4		
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Зачет</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>50</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>58</b>		

## 2.3 Рабочие программы учебных дисциплин

### Рабочая программа дисциплины «Анатомия и физиология человека» (12 часов)

*Содержание программы*

**Лекция 1 (2 часа). Тема: Анатомия отдельных групп мышц.**

Анатомическое расположение, крепление, участие в движениях, функции мышц.

**Лекции 2-3 (4 часа). Тема: Анатомические поезда и миофасциальные меридианы.**

#### **Фасция и тансегрити-структуры**

Содержание, расположение, крепление, участие в движениях, функции. Рассмотрение фасции как соединительной ткани, как единой, не делимой, взаимодействующей сети в организме человека.

Структура тенсегрити. Принципы тенсегрити в биологических структурах. Баланс натяжения и сжатия в организме человека. Два основных способа удержания положения человеческого туловища: сжать/растянуть или закрепить/подвесить. Механизмы воздействий от лёгких натяжений к красивой осанке и биохимическому балансу. Функциональная тренировка, включающая кинезиологические и фасциальные техники.

#### **Анатомические поезда в тренировке**

Структура «Анатомического поезда»: взаимосвязь миофасциальных или соединительнотканых единиц (т. е. мышц и связок). Структуры, линии натяжения или линии передачи. Взаимосвязь положения туловища и его сегментов в соответствии с состоянием миофасциальных соединений. Особенности отдельных движений при чрезмерном напряжении или расслаблении мышечных групп.

Понятие фасции и миофасциального релиза. Миофасциальные меридианы и «анатомические поезда». Фасциальная сеть. Семь основных линий миофасциальных меридиан. Основные принципы работы с миофасциальными меридианами. Дисфункции соединительной ткани. «Анатомические поезда» Томаса Майерса как база для составления функциональной тренировки. Применение фасциальных манипуляций в рамках персональной тренировки.

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по дисциплине**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1	Анатомия отдельных групп мышц человека. Характеристика основных мышечных групп и их функции	3
2	Фасция и Анатомические поезда. Свойства фасции. Перечень миофасциальных меридиан.	3

**Формы и методы текущего контроля знаний слушателей по дисциплине**  
Устный / письменный опрос.

#### **Примерный перечень вопросов и заданий.**

1. Анатомия мышц ног. Перечислите не менее 4-х мышц, их крепление, расположение, функции.

2. Анатомия мышц спины. Перечислите не менее 4-х мышц, их крепление, расположение, функции.

3. Анатомия мышц КОРа. Перечислите не менее 4-х мышц, их крепление, расположение, функции.
4. Анатомия мышц плеча. Перечислите не менее 4-х мышц, их крепление, расположение, функции.
5. Роль фасции в анатомических поездках.
6. Перечень миофасциальных меридиан.
7. Поверхностная задняя линия – описание и функции.
8. Поверхностная фронтальная линия – описание и функции.
9. Латеральная линия – описание и функции.
10. Линия руки – описание и функции.
11. Функциональные линии – описание и функции.
12. Принципы тренировки миофасциальных цепей.
13. Выберите 3 линии и опишите способ растяжки.
14. К чему могу приводить дисфункции соединительной ткани?
15. Принципы и особенности построения функциональной тренировки, включающей кинезиологические и фасциальные техники.

### **Критерии оценивания. Нормы оценки устных и письменных ответов**

Основой для определения уровня знаний слушателей являются критерии оценивания полнота знаний, их обобщенность и системность.

При балльной системе оценивания ответов слушателей применяются следующие общедидактические критерии:

*Отметка «5 (отлично)»* ставится в случае:

- знания, понимания, глубина усвоения программного материала;
- умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации;
- отсутствия ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, устранения отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов педагога;
- соблюдения культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

*Отметка «4 (хорошо)»* ставится в случае:

- знания всего изученного материала;
- умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике;
- наличие незначительных (негрубых) ошибок при воспроизведении изученного материала;
- соблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

*Отметка «3 (удовлетворительно)»* ставится в случае:

- знания и усвоения материала на уровне минимальных требований программы, затруднения при самостоятельном воспроизведении, необходимости незначительной помощи преподавателя;

- умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы;
- наличия 1-2 грубых ошибок, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала;
- незначительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

*Отметка «2 (неудовлетворительно)»* ставится в случае:

- знания и усвоения учебного материала на уровне ниже минимальных требований программы;
- отсутствия умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы;
- наличия нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала;
- значительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

*Отметка «1 (неудовлетворительно)»* ставится в случае:

- отказ обучающегося от ответа, выполнения работы, теста, отсутствие выполненного задания.

При выставлении отметок необходимо учитывать классификацию ошибок и их количество:

- грубые ошибки;
- однотипные ошибки;
- негрубые ошибки;
- недочеты.

*К грубым ошибкам следует относить:*

- незнание определения основных понятий, правил,
- неумение выделять главное в ответе;
- неумение делать выводы и обобщения;
- неумение пользоваться первоисточниками, учебником и справочником.

*К однотипным ошибкам* относятся ошибки на одно и то же правило.

*К негрубым ошибкам* следует относить:

- неточность формулировок, определений, понятий, правил, вызванная неполнотой охвата основных признаков определяемого понятия или замена 1-2 из этих признаков второстепенными;
- нерациональные методы работы с учебной и справочной литературой.

### **Основная литература:**

1. Майер Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина]. – Москва: ЭКСМО, 2018. – 320 с.: ил. – (Медицинский атлас).
2. Леопольд Бюске Мышечные цепи [ред. И.А. Литвинов, пер. с англ. Г.М. Северской]. – Москва - Иваново: МИК, 2011. – 238 с.: ил.

### **Дополнительная литература:**

1. Fuller B. Utopia or oblivion. New York: Bantam Books; 1969. (Further information and publications can be obtained from the Buckminster Fuller Institute, [www.bfi.com](http://www.bfi.com)).

2. Rolf I. Rolfing. Rochester VT: Healing Arts Press; 1977.
3. Feldenkrais M. The case of Nora. New York: Harper and Row; 1977.
4. Oschman J. Energy medicine. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2000.
5. Schultz L, Feitis R. The endless web. Berkeley: North Atlantic Books; 1996.
6. Schleip R. Talking to fascia, changing the brain. Boulder, CO: Rolf Institute; 1992.
7. Juhan D. Job's body. Tarrytown, NY: Station Hill Press; 1987.
8. Iyengar BKS. Light on yoga. New York: Schocken Books; 1995.
9. Silva M., Mehta S. Yoga the Iyengar way. New York: Alfred Knopf; 1990.
10. Cohen B. Sensing, feeling, and action. Northampton, MA: Contact Editions; 1993.
11. Aston J. Aston postural assessment workbook. San Antonio, TX: Therapy Skill Builders; 1998.
12. McHose C., Frank K. How life moves. Berkeley: North Atlantic Books; 2006.
13. Hatch F., Maietta L. Role of kinesthesia in pre- and perinatal bonding. Pre- and Perinatal Psychology 1991; 5(3).

### **Рабочая программа дисциплины «Спортивная физиология» (40 часов)**

#### ***Лекция 1 (2 часа). Тема: Работа с дыханием. Тренировка диафрагмы***

Диафрагма – самая важная дыхательная мышца, ее роль в стабилизации центральной части тела КОР. Тренировка диафрагмального дыхания.

#### ***Лекция 2 (2 часа). Тема: Активация и двигательный контроль***

Изучение и характеристика правильных паттернов движений на больших амплитудах при низкой интенсивности выполнения двигательных действий.

Отработка правильных паттернов движений на больших амплитудах при низкой интенсивности выполнения двигательных действий и физических упражнений.

#### ***Лекция 3 (2 часа). Тема: Стабилизация центральной части (КОР)***

Изучение и характеристика упражнений, направленных на увеличение вовлеченности мышечных волокон входящих в состав мышц КОР: прямые и косые мышцы пресса, продольные мышцы спины, ягодичные мышцы, приводящие и отводящие мышцы бедра.

Составление и выполнение комплекса упражнений, направленных на увеличение вовлеченности мышечных волокон входящих в состав мышц КОР: прямые и косые мышцы пресса, продольные мышцы спины, ягодичные мышцы, приводящие и отводящие мышцы бедра.

#### ***Лекция 4 (2 часа). Тема: Активация мышц проприорецепторов***

Изучение и характеристика упражнений, направленных на включение проприорецептивной системы мышц. Техники нервно-мышечного развития являются методами, терапевтическими средствами, используемые для того, чтобы вызвать специфические реакции нервно-мышечной системы от стимуляции органических проприорецепторов.

Составление и выполнение комплекса упражнений, направленных на включение проприорецептивной системы мышц.

#### ***Лекция 5 (2 часа). Тема: Динамическая разминка и стабильность***

Изучение и характеристика упражнений, направленных на увеличение

динамической стабильности за счет повторяющихся точных движений, за счет тренировки на координационной лесенке или с барьерами и т.д.

Составление и выполнение комплекса упражнений, направленных на увеличение динамической стабильности за счет повторяющихся точных движений, за счет тренировки на координационной лесенке или с барьерами.

**Лекция 6 (2 часа). Тема: Эксцентрика**

Изучение и характеристика упражнений, направленных на увеличение эксцентрической силы мышц, способствующих укреплению сухожилий и связок тренируемых суставных звеньев.

*Практические занятия № 1-2. (4 часа)* Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на увеличение эксцентрической силы мышц, способствующих укреплению сухожилий и связок тренируемых суставных звеньев.

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1-2.4	Предоставить описание необходимости упражнений активационного характера перед основной тренировочной частью.	12
2.5-2.6	Составить и провести активационную тренировку.	12

**Формы и методы текущего контроля знаний слушателей по разделу**

Устный / письменный опрос

**Примерный перечень вопросов и заданий к разделу:**

1. Опишите три упражнения на развитие дыхательной функции диафрагмы.
  2. Опишите три упражнения на активацию и двигательный контроль со стороны ЦНС мышц КОРа.
  3. Опишите три упражнения на активацию мышц проприорецепторов.
  4. Опишите три упражнения эксцентрического характера на разные группы мышц.
  5. Опишите три упражнения на динамическую стабильность.
  6. Диафрагма – расположение, взаимодействие, функции
  7. Проприоцептивные тренировки для развития чувства положения.
  8. Основные причины нарушения проприоцепции.
  9. Субъективная и объективная оценка проприоцепции.
  10. Методика тренировки на изменение положения суставов для развития проприоцепции.
  11. Методика тренировки чувства равновесия для развития проприоцепции.
  12. Роль лазания для развития проприоцептивной чувствительности.
  13. Роль висов и подтягивания в развитии проприоцепции.
  14. Техника проприоцептивного проторения для нижних конечностей
  15. Техника проприоцептивного проторения для верхних конечностей
- Критерии оценивания. Нормы оценки устных и письменных ответов** аналогичные (смотри дисциплину «Анатомия и физиология человека»).

### **Основная литература:**

1 Бубновский С.М. Практическое руководство по кинезитерапии. Москва, 1998 г. Источник: [https://aupam.ru/pages/fizkult/prakticheskoe\\_rukovodstvo\\_po\\_kineziterapii\\_bubnovskiy/oglavlenie.html](https://aupam.ru/pages/fizkult/prakticheskoe_rukovodstvo_po_kineziterapii_bubnovskiy/oglavlenie.html)

2 Патент на полезную модель № 93675 U1 Российская Федерация, МПК А61F 5/00, А61Н 1/00. Устройство для рефлекторной реабилитации: № 2009145171/22: заявл. 07.12.2009: опубл. 10.05.2010 / А. А. Аверьянов, В. А. Зотов, В.В. Мемрук ; заявитель Закрытое акционерное общество "Научно-производственное объединение "Динафорс" (ЗАО "НПО "Динафорс").

### **Дополнительная литература:**

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / К. Буццичелли, Т. Бомпа - Москва: Спорт, 2016. - 384 с. - ISBN 978-5-906839-01-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html> (дата обращения: 21.07.2021).

2. Григорьев, П. А. Тренировка мышц осевой мускулатуры (core) как средство начальной подготовки в фитнесе и спорте / П. А. Григорьев, Г. И. Семенова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57-10. – С. 126-134

3. Колягин Ю.И. Комплексная дифференцированная физическая реабилитация больных с люмбагией в острый период заболевания: диссертация ... кандидата медицинских наук: 14.00.51 / Колягин Юрий Иванович; [Место защиты: ГОУВПО "Российский государственный медицинский университет"].- Москва, 2006.- 120 с.: ил.

4. Физиология ЦНС. Автономная нервная система – режим доступа: <https://dendrit.ru/page/show/mnemonick/fiziologiya-cns-avtonomnaya-nervnaya-sis/>

## **Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (52 часа)**

### *Содержание программы*

#### **Лекции 1-2 (4 часа). Тема: Принцип волнообразности**

Характеристика принципа волнообразности в физической культуре и спорте. Система и особенности применения упражнений для чередования физической нагрузки в процессе тренировок, характер работы и механизмы распределения физических нагрузок внутри тренировочного занятия.

#### **Лекция 3.1 (1 час). Тема: Принцип адаптации или привыкания**

Характеристика принципа адаптации к физическим нагрузкам. Система и особенности применения упражнений, целью которых является – постоянное провоцирование организма на новый стресс для снятия адаптации к нагрузкам и повышения способности к нагрузкам.

#### **Лекции 3.2-4.1 (2 часа). Тема: Принцип постепенного увеличения нагрузки**

Характеристика принципа постепенного увеличения физической нагрузки. Система и особенности применения упражнений, ведущих к постепенному прогрессу физической нагрузки.

#### **Лекция 4.2 (1 час). Тема: Принцип систематичности**

Характеристика принципа систематичности в физической культуре и

спорте. Система и особенности применения физических упражнений для регулярного чередования нагрузки и отдыха.

**Лекции 5 (2 часа). Тема: Методы упрощения и усложнения упражнений**

Система и особенности применения упражнений с делением на несколько групп: локальные упражнения, глобальные упражнения, упражнения на КОР, упражнения на нижние конечности, упражнения на плечевой пояс. Методы упрощения и усложнения упражнений в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Лекции 6-7 (4 часа). Тема: Схема строения и содержательного наполнения тренировки и занятий по физической культуре»**

Особенности функциональной подготовки атлетов в процессе разминки, основной части и заключительной части занятия /тренировки.

Разминка: цель, достигаемый эффект от применения. Заминка: цель, достигаемый эффект от применения, физиологические механизмы.

Основная часть: цель, достигаемый эффект от применения. 7 методов тренировки. Физиологические механизмы.

**Лекции 8-9 (4 часа). Тема: «Развитие двигательных качеств (способностей) с учетом функционального состояния атлета»**

Изучение принципов и схем тренировок по развитию 5 основных качеств.

Аэробная выносливость: определение и основные характеристики аэробной выносливости. Силовые тренировки для развития аэробной выносливости. Нагрузочные тесты для изучения аэробных возможностей. Показатели, характеризующие аэробные возможности организма. Определение и оценка аэробной физической работоспособности. Принципы и схема тренировок аэробной выносливости.

Аэробная мощность. Понятие об аэробной производительности. Показатели аэробной производительности. Энергообеспечение мышечной деятельности. Общая характеристика аэробной системы энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Алактатная система энергообеспечения. Общая характеристика систем энергообеспечения мышечной деятельности. Принципы и схема построения тренировок аэробной мощности.

Анаэробные возможности спортсмена. Потребление кислорода и кислородный долг. Анаэробные упражнения - мощность и продолжительность работы. Принципы и схема тренировок анаэробной мощности.

Максимальная скорость. Беговые способности обычного человека и спортсмена. Показатели беговой скорости спортсмена. Биологические возможности и характеристики в беге. Принципы и схема тренировок скоростных способностей.

**Лекции 10-12 (10 часов). Тема: «Планирование тренировочного процесса»**

Традиционная теория спортивной тренировки. Годовой план для различных видов спорта. Общая теория построения спортивной тренировки. Определение понятия «тренировка». Особенности построения годового плана для командных и индивидуальных видов спорта. Основные циклы тренировки и их характеристика.

Микроцикл в командных и индивидуальных видах спорта. Классификация и характеристика микроциклов. Цель, уровень нагрузки и особенности различных

типов микроциклов. Особенности изменения нагрузки внутри микроцикла. Принципы построения тренировочного процесса. Микроцикл развития аэробных способностей. Микроцикл развития анаэробных гликолитических способностей. Микроцикл развития взрывной силы и координационных способностей. Предсоревновательный микроцикл. Микроцикл поддержания специфических кондиций в спортивных играх. Правила построения микроцикла.

Мезоцикл в командных и индивидуальных видах спорта. Построение мезоциклов в спортивной тренировке: характеристика мезоцикла, типы мезоциклов, сочетание микроциклов в мезоцикле, построение мезоциклов в зависимости от их типов.

Макроцикл в командных и индивидуальных видах спорта. Задачи и содержание спортивной тренировки в макроциклах. Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). Факторы, учитываемые при выборе модели построения круглогодичной тренировки. Принципы, модели и технологии планирования макроцикла.

Принципы построения тренировочного процесса с учетом цикла. Основные причины конфликтных физиологических реакций, возникающих во время подготовки спортсменов высокого уровня при традиционном подходе к планированию.

### Содержание самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
Составить комплекс физических упражнений с учетом реализации тренировочного принципа для занимающихся физической культурой или спортом	8
Составить конспект занятия с применением в основной части занятия методов упрощения и усложнения упражнений или двигательных действий.	6
Составить подготовительную, основную и заключительную часть (разминку, основную часть и заминку) занятия/тренировки	6
Методы, средства и условия развития физических качеств и способностей у занимающихся. Учет возрастных и сенситивных особенностей развития физических качеств и способностей, занимающихся в физической культуре и спорте.	4
Общая теория построения спортивной тренировки. Определение понятий «тренировка», «микроцикл», «мезоцикл», «макроцикл». Привести примеры тренировочных схем по каждому из 3-х тренировочных циклов.	4

**Формы и методы текущего контроля знаний слушателей по дисциплине:** Устный / письменный опрос.

#### Примерный перечень вопросов:

1. Что включает в себя планирование тренировок?
2. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при

составлении плана тренировки с целью достижения высоких спортивных результатов.

3. С помощью, каких методов можно определить физические данные спортсмена?

4. Задачи микроцикла тренировки.

5. Задачи мезоцикла тренировки.

6. Задачи макроцикла тренировки.

7. Содержание и организация микроцикла тренировки.

8. Содержание и организация мезоцикла тренировки.

9. Содержание и организация макроцикла тренировки.

10. Перечислите методы проведения тренировок.

11. Какие два основных аспекта включает в себя контроль тренировки для каждого отдельного вида спорта.

12. Перечислите принципы спортивной тренировки.

13. Опишите принцип построения тренировочного процесса в микроцикле.

14. Опишите принцип построения тренировочного процесса в мезоцикле.

15. Опишите принцип построения тренировочного процесса в макроцикле.

16. Особенности планирования тренировок в игровых видах спорта.

17. Особенности планирования тренировок в индивидуальных видах спорта.

18. Планирование тренировок в тренажерном зале.

19. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.

20. Перечислите этапы спортивной подготовки.

21. Сущность и назначение планирования, его виды.

22. Содержание годового плана и его содержание.

23. Методика составления годового плана.

24. Основные формы и организация контроля в процессе спортивной тренировки.

25. Перечислите виды учета в процессе спортивной тренировки спортсменов.

26. Перечислите основные причины конфликтных физиологических реакций, возникающих во время подготовки спортсменов высокого уровня при традиционном подходе к планированию.

27. В каких видах деятельности проявляется ловкость при манипуляции с предметами.

28. Дайте определение понятию «Быстрота».

29. Дайте определение понятию «Сила».

30. Дайте определение понятию «Выносливость».

31. Дайте определение понятию «Максимальная скорость».

32. Перечислите принципы и составьте схему тренировок скоростных способностей.

33. Перечислите принципы и составьте схему тренировок силовых способностей.

34. Перечислите принципы и составьте схему тренировок выносливости.

35. Приведите пример теста на определение выносливости и расскажите

методику его проведения с критериями оценки.

36. Приведите пример теста на определение силы и расскажите методику его проведения с критериями оценки.

37. Приведите пример теста на определение быстроты реакции и расскажите методику его проведения с критериями оценки.

38. Приведите пример анаэробных упражнений.

39. Дайте характеристику анаэробной выносливости: определение и основные характеристики анаэробной выносливости.

40. Перечислите принципы построения и содержания тренировки для развития анаэробной выносливости.

41. Приведите пример тестов для изучения анаэробных возможностей организма атлета.

42. Перечислите показатели, характеризующие анаэробные возможности организма человека.

43. Определение и оценка анаэробной физической работоспособности человека.

44. Перечислите принципы и составьте схему тренировок анаэробной выносливости.

45. Перечислите принципы и составьте схему тренировок аэробной выносливости.

46. Характеристика и пример упражнений средней аэробной мощности.

47. Характеристика и пример упражнений малой аэробной мощности.

48. Характеристика и пример упражнений максимальной анаэробной мощности.

49. Характеристика и пример упражнений околомаксимальной анаэробной мощности.

50. Краткая характеристика алактатной системы энергообеспечения.

51. Краткая характеристика лактатной системы энергообеспечения.

**Критерии оценивания. Нормы оценки устных и письменных ответов** аналогичные (смотри дисциплину «Анатомия и физиология человека»).

### **Основная литература:**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

2. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт , 2004. - 463 с. : ил. – ISBN 5-85009-888-7

### **Дополнительная литература:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 4S0 с. ISBN 5-7695-0853-1

3. Д. Акажанов. Спортсмен 21-го века. Новое супероружие. © Д.

Акажанов, создано в интеллектуальной издательской системе Ridero, 2020. – 22 с. ISBN 978-5-4498-8370-4

4. Трифонова, Н.Н. Спортивная метрология : [учеб. пособие] / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили ; [науч. ред. Г. И. Семенова] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 112 с.

5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. — М.: Физическая Культура, 2005. — 544 с. — ISBN:5-9746-0029-0.

#### **Перечень информационных ресурсов по разделу:**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Лань» [https://e.lanbook.com/books/4775?publisher\\_fk=44412](https://e.lanbook.com/books/4775?publisher_fk=44412)
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- Университетская информационная система Россия [uisrussia.msu.ru](http://uisrussia.msu.ru)
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Электронная библиотека РГБ [http://elibrary.rsl.ru\(link isexternal\)](http://elibrary.rsl.ru(link isexternal))
- Министерство спорта РФ [http://www.minsport.gov.ru/\(link isexternal\)](http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal))

### **3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

<i>№</i>	<i>Наименование учебных дисциплин</i>	<i>Освоенные/усовершенствованные компетенции</i>	<i>Вид профессиональной деятельности (знания, умения и действия)</i>
1.	Анатомия и физиология человека	ПК-4, ПК-9.	А/06.6
2	Спортивная физиология	ПК-3, ПК-4, ПК-6, ПК-9	А/06.6, А/07.6
3	Теория и методика физической культуры и спорта	ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5 ПК-6 ПК-7, ПК-8, ПК-9	А/01.6, А/03.6 А/07.6

**4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.** Итоговая аттестация слушателей проводится в форме компьютерного тестирования в электронной информационно-образовательной среде образовательной организации.

<i>№ вопроса</i>	<i>Содержание вопроса</i>
1.	<b>Выберите один правильный ответ.</b> Портняжная мышца относится к следующей группе мышц: 1. Отводящие плечо 2. Приводящие плечо 3. Отводящие бедро

	4. Приводящие бедро
2.	<b>Выберите один правильный ответ.</b> Что такое фасция? 1. Соединительная оболочка 2. Губчатая основа кости 3. Оболочка диафрагмы 4. Часть миофибриллы мышц
3.	<b>Выберите один правильный ответ.</b> Миофасциальный меридиан это? 1. Мышцы синергисты 2. Мышцы антагонисты 3. Не прерывная сеть фасции 4. Мышцы задействованы в одном двигательном акте.
4.	<b>Выберите один правильный ответ.</b> Блок активации всегда начинаем с...? 1. Активации мышц КОРа 2. Тренировки диафрагмы 3. Активация мышц проприорецепторов 4. Упражнений эксцентрического характера
5.	<b>Выберите один правильный ответ.</b> Эксцентрический тип мышечного сокращения - это? 1. Удержание веса без изменения длины мышц 2. Подъем веса с укорочением длины мышц 3. Опускание веса с удлинением мышц 4. Подъем веса с укорочением мышцы и постоянным напряжением
6	<b>Выберите один правильный ответ.</b> Упражнения на активацию мышц проприорецепторов 1. Прыжки с заданием точности приземления 2. Различные виды планок 3. Бег на прямых ногах 4. Упражнения на координационной лесенке
7.	<b>Выберите один правильный ответ.</b> Упражнение эксцентрического характера 1. Прыжковая работа 2. Nordic 3. Подъем ног в планке 4. Упражнения на баланс подушке
8.	<b>Выберите один правильный ответ.</b> Упражнение на динамическую стабильность 1. Боковые планки 2. Упражнения с весом в уступающем режиме 3. Упражнения на координационной лесенке 4. Баланс на нестабильной поверхности

9.	<p><b>Выберите один правильный ответ.</b> Кинетическая цепь это...?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соединение двух звеньев, которые могут двигаться относительно друг друга</li> <li>2. Связанная система объектов, которая состоит из кинетических пар</li> <li>3. Последовательное включение в движение двигательных звеньев тела</li> <li>4. Перенос центра тяжести с одной опоры на другую</li> </ol>
10.	<p><b>Выберите один НЕправильный ответ.</b> Что входит в 5 основных двигательных качеств</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анаэробная выносливость</li> <li>2. Анаэробная мощность</li> <li>3. Максимальная скорость</li> <li>4. Максимальная сила</li> </ol>
11.	<p><b>Выберите один правильный ответ.</b> Анаэробный режим работы?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на низком пульсе</li> <li>2. В работу вовлечены запасы гликогена и креатина</li> <li>3. Упражнения выполняются в максимальном темпе</li> <li>4. Работа с участием кислорода</li> </ol>
12.	<p><b>Выберите один правильный ответ.</b> Макроцикл – определение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состоит из нескольких мезоциклов</li> <li>2. Можем выделить только один соревновательный пик</li> <li>3. Длиться ориентировочно 1 месяц</li> <li>4. Бывают 1 пиковые и 2 пиковые</li> </ol>
13.	<p><b>Выберите один правильный ответ.</b> Мезоцикл – определение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состоит из нескольких макроциклов</li> <li>2. Бывают: подготовительные, соревновательные, переходные</li> <li>3. Обычно длится 1 неделю</li> <li>4. Можно выделить 1 или 2 пика – 2 крупных соревновательных старта</li> </ol>
14.	<p><b>Выберите один НЕверный ответ.</b> Тренировочные принципы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип волнообразности</li> <li>2. Принцип систематичности</li> <li>3. Принцип последовательности</li> <li>4. Принцип адаптации</li> </ol>
15.	<p><b>Выберите один НЕверный ответ.</b> Функциональный тренинг</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пришел из реабилитации</li> <li>2. Задача – восстановить функции организма</li> <li>3. Гармоничное развитие всего тела</li> <li>4. Относиться к блоку Специальной физической подготовки</li> </ol>

## **5. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

## **6. Разработчик дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

ст. преподаватель ЧГАФКиС Велков А.А.

---

(подпись)

к.п.н., доцент ЧГАФКиС Мальцева И.С.

---

(подпись)