

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Санкт-Петербургский Институт  
Восточных Методов Реабилитации»**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом № от " 14 " апреля 2019 г.

Генеральный директор

ООО «СПб ИВМР»

Шайхутдинов Р. Н.



**ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
по специальности  
«Тренер»**

Санкт-Петербург, 2019

## **I. ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Настоящая дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки по специальности «Тренер» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ», Уставом ООО «СПб ИВМР».

Обучение в рамках данной программы профессиональной переподготовки включает в себя совершенствование теоретических знаний, приобретение новых профессиональных навыков и компетенций, необходимых для организации и обеспечения физкультурной и спортивной подготовки всех возрастных и нозологических групп.

Обучающиеся по данной программе - специалисты с высшим и средним профессиональным образованием. По результатам итоговой аттестации слушателям выдается документ о дополнительном профессиональном образовании – диплом о профессиональной переподготовке.

**Цели образовательной программы:** Сформировать у слушателей профессиональные компетенции, необходимые для организационно-методического обеспечения физкультурной и спортивной подготовки всех возрастных и нозологических групп, вовлеченных в деятельность в сфере физической культуры, физического воспитания, адаптивного спорта.

Новая получаемая слушателем квалификация именуется «Тренер» и подразумевает организационно-методическую деятельность в области физической культуры (ФК) в соответствии с профессиональным стандартом, утвержденным приказом Министерства труда № 191н от 28.03.2019 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

После получения данной квалификации специалист осуществляет свою деятельность в сфере физической культуры. Обобщенной трудовой функцией является осуществление тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, руководство состязательной деятельностью на тренировочном этапе с лицами всех

возрастных и нозологических групп (в том числе занимающихся адаптивной физической культурой и спортом). Уровень квалификации – 5 в соответствии с утвержденным профессиональным стандартом.

**Категория слушателей** – лица, имеющие среднее профессиональное и высшее образование.

При разработке образовательной программы учитывались требования и компетенции, определенные в следующих документах:

- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда № 191н от 28.03.2019 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 15 августа 2011 г. N 916н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта" по должности «Тренер».

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

**Процесс обучения направлен на формирование следующих компетенций:**

1. Проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий
2. Проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх
3. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе
4. Профилактика травматизма среди лиц всех возрастных и нозологических групп.
5. Организация и проведение мероприятий активного отдыха с лицами всех возрастных и нозологических групп, а также методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности лиц всех возрастных и нозологических групп.
6. Разъяснение в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре.
7. Выявление своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся,

оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

**В результате изучения образовательной программы слушатель должен знать:**

1. Основы возрастной и специальной педагогики и психологии
2. Физиология и гигиена
3. Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи
4. Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки
5. Порядок обеспечения безопасности проводимых тренировочных занятий.
6. Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам
7. Теорию и методiku физической культуры.
8. Современные способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма.
9. Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.
10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние
11. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий

12. Правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта
13. Правила охраны труда и пожарной безопасности
14. Технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения

**В результате изучения образовательной программы слушатель должен уметь:**

1. Поддерживать учебную дисциплину во время занятия
2. Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре
3. Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения
4. Оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты
5. Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением
6. Пользоваться контрольно-измерительными приборами и спортивным инвентарем
7. Выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности
8. Консультировать лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп и их родителей (законных представителей), скорректировать намерение заниматься в группе на основании возрастных ограничений, с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся, медицинских противопоказаний, физического развития.

### **III. КАТЕГОРИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ**

Предшествующий уровень подготовки слушателя – среднее профессиональное или высшее образование.

### **IV. ТРУДОЁМКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ**

**Форма обучения** – очно-заочная.

**Продолжительность обучения** — 502 академических часа, из них:

Очно: (лекции, практические занятия, промежуточная аттестация) - 243 академических часа

Заочно: Самостоятельная работа с методическими материалами: 169 академических часов

Онлайн-тестирование: 10 а.ч.

Подготовка дипломной работы: 75 а.ч.

Итоговая аттестация: 5 а.ч.

**Итого** - 502 часа.

## V. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

| Наименование дисциплин | Общая трудоёмкость, ч | Всего ауд. ч. | Аудиторные занятия, ч |                      |                               | СРС, ч | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
|------------------------|-----------------------|---------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|--------|------------------|--------------------------|
|                        |                       |               | Лекции                | Практические занятия | Семинары, лабораторные работы |        |                  |                          |
| Теория и методика ФК   | 53                    | 53            | 53                    |                      |                               |        |                  |                          |
| Анатомия и физиология  | 30                    | 30            | 20                    | 10                   |                               |        |                  |                          |
| Биомеханика            | 24                    | 14            | 7                     | 7                    |                               | 10     |                  |                          |
| Биохимия               | 10                    | 10            | 10                    |                      |                               |        |                  |                          |
| Частные вопросы ФК     | 116                   | 106           | 80                    | 26                   |                               | 10     |                  |                          |

|  |     |   |   |   |  |     |    |  |
|--|-----|---|---|---|--|-----|----|--|
| Методы объективизации в ФК                         | 5   | 5 | 3 | 2 |  |     |    |  |
| Специальная педагогика                             | 5   | 5 | 5 |   |  |     |    |  |
| Первая доврачебная помощь                          | 5   | 5 | 3 | 2 |  |     |    |  |
| Самостоятельная работа с методическими материалами | 169 |   |   |   |  | 169 |    |  |
| Подготовка дипломной работы                        | 75  |   |   |   |  | 50  |    |  |
| Промежуточная аттестация (тестирование)            | 10  |   |   |   |  |     | 10 |  |
| Итоговая аттестация                                | 5   |   |   |   |  |     |    |  |
| Всего  | 502 |   |   |   |  |     |    |  |

## VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| №п/п | Наименование разделов, тем | Всего академических часов, том числе |
|------|----------------------------|--------------------------------------|
|------|----------------------------|--------------------------------------|

|   |  | Лекции    | Практич.<br>занятия | Дата                       |
|---|--|-----------|---------------------|----------------------------|
| 1 | <b>Теория и методика<br/>ФК</b>  | <b>53</b> | -                   |                            |
|   | 1. Основные понятия<br>и термины<br>физической культуры  | 10        | -                   | 22 мая – 4<br>июня<br>2017 |
|   | 2. Общие особенности<br>реализации<br>принципов<br>физического<br>воспитания в<br>физической культуре                  | 6         | -                   | 22 мая – 4<br>июня<br>2017 |
|   | 3. Особенности<br>выбора средств,<br>методов и форм<br>построения занятий  | 6         | -                   | 22 мая – 4<br>июня<br>2017 |
|   | 4. Специфика<br>физической культуры<br>и спорта в выборе и<br>составе средств,<br>методов и форм<br>построения занятий | 6         | -                   | 22 мая – 4<br>июня<br>2017 |
|   | 5. Физическая<br>культура в<br>социальной<br>интеграции лиц с<br>отклонениями в<br>состоянии здоровья                  | 1         | -                   | 4 – 17<br>сентября<br>2017 |
|   | 6. Опорные концепции<br>методологии<br>физической культуры   | 5         | -                   | 4 – 17<br>сентября<br>2017 |



|   |   |           |           |                      |
|---|---|-----------|-----------|----------------------|
|   | 7. Задачи и средства физической культуры  | 5         |           | 4 – 17 сентября 2017 |
|   | 8. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья             | 9         |           | 4 – 17 сентября 2017 |
|   | 9. Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся | 4         |           | 4 – 17 сентября 2017 |
| 2 | <b>Анатомия и физиология</b>  | <b>20</b> | <b>10</b> |                      |
|   | 1. Анатомия и физиология ОДА  | 3         | 5         | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 2. Анатомия и физиология ССС  | 2         |           | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 3. Анатомия и физиология ДС   | 2         |           | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 4. Анатомия и физиология пищеварения  | 2         |           | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 5. Анатомия и физиология эндокринной системы  | 2         |           | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 6. Анатомия и физиология нервной системы  | 2         |           | 22 мая – 4 июня 2017 |

|   |  |           |           |                      |
|---|--|-----------|-----------|----------------------|
|   | 7. Анатомия и физиология репродуктивной системы  | 2         |           | 4 – 17 сентября 2017 |
|   | 8. Анатомия и физиология мочевыделительной системы   | 2         |           | 4 – 17 сентября 2017 |
|   | 9. Анатомия и физиология суставов  | 3         | 5         | 4 – 17 сентября 2017 |
| 3 | <b>Биомеханика</b>   | <b>7</b>  | <b>7</b>  |                      |
|   | 1. Функциональная анатомия мышечной системы  | 3         | 3         | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 2. Функциональное мышечное тестирование  | 2         | 2         | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 3. Пост-изометрическая релаксация  | 2         | 2         | 22 мая – 4 июня 2017 |
| 4 | <b>Частные вопросы ФК</b>  | <b>80</b> | <b>52</b> |                      |
|   | 1. Анализ и оценка динамики антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся | <b>16</b> | 10        | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 2. Влияние нагрузок разной направленности на изменение   | <b>16</b> | 10        | 22 мая – 4 июня 2017 |

|          |   |           |    |                      |
|----------|---|-----------|----|----------------------|
|          | морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки   |           |    |                      |
|          | <b>3.</b> Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки  | <b>16</b> | 10 | 4 – 17 сентября 2017 |
|          | <b>4.</b> Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека   | <b>16</b> | 12 | 22 мая – 4 июня 2017 |
|          | <b>5.</b> Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса | <b>16</b> | 10 | 4 – 17 сентября 2017 |
| <b>5</b> | <b>Биохимия</b>   | <b>5</b>  | -  |                      |
|          | 1. Углеводы – строение, биологические функции.  | <b>1</b>  |    | 22 мая – 4 июня 2017 |

|   |  |   |   |                      |
|---|--|---|---|----------------------|
|   | 2. Белки – строение, биологические функции. Биохимия мышечного сокращения.                 | 1 |   | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 3. Жиры – строение, биологические функции.   | 1 |   | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 4. Энергетический обмен. Окислительное фосфорелирование. Митохондриальный аппарат клетки.  | 1 |   | 4 – 17 сентября 2017 |
|   | 5. Кислотно-щелочное равновесие организма. Буферные системы и другие пути поддержания КЩР. | 1 |   | 4 – 17 сентября 2017 |
| 6 | <b>Методы объективизации в ФК</b>  | 3 | 2 |                      |
|   | 1. Шкалы и опросники.  | 1 | 1 | 22 мая – 4 июня 2017 |
|   | 2. Доступные в работе методы объективных измерений   | 1 | 1 | 4 – 17 сентября 2017 |
|   | 3. Основы методик доказательности  | 1 |   | 4 – 17 сентября 2017 |
| 7 | <b>Специальная педагогика</b>  | 5 |   |                      |

|                               |  |     |   |                      |
|-------------------------------|--|-----|---|----------------------|
|                               | 1. Основы психологического взаимодействия с лицами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, в том числе инвалидами. Основы медицинской деонтологии. | 5   |   | 22 мая – 4 июня 2017 |
| 8                             | <b>Первая доврачебная помощь</b>   | 3   | 2 |                      |
|                               | 1. Методика проведения сердечно-легочной реанимации. Первая помощь при коллапсе (обмороке).  | 2   | 1 | 4 – 17 сентября 2017 |
|                               | 2. Первая помощь при травме. Транспортная иммобилизация.   | 1   | 1 | 4 – 17 сентября 2017 |
| <b>6. Итоговая аттестация</b> |  | 3   |   |                      |
| итого                         |  | 321 |   |                      |

## VII. Рабочие программы учебных предметов.

### 1. Теория и методика ФК

**1.1. Лекция: Основные понятия и термины физической культуры** Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура»; «образ жизни», «здоровый образ жизни», «естественные факторы внешней среды»; «аксиологические концепции жизни человека и инвалида» -сходство и различия; «реабилитация», «социализация», «социальная интеграция» и др. Предмет, цель, задачи, содержание адаптивной физической культуры. Коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи - главная группа

задач в адаптивной физической культуре. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи - традиционные задачи физической культуры, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Роль и место адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

**1.2. Лекция: Общие особенности реализации принципов физического воспитания.** Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности; связь АФК с другими областями научных знаний. Декартова система координат как модель пространства научных проблем адаптивной физической культуры (первая ось - виды адаптивной физической культуры, вторая ось - виды заболевания (инвалидности), третья - возрастные периоды жизни человека). Формирование правового и информационного пространства адаптивной физической культуры в Российской Федерации как важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество (предоставление гарантий и возможностей инвалидам, подготовка общества к принятию инвалидов как равноправных членов общества, обладающих самооценностью).

**1.3 Лекция: Особенности выбора средств, методов и форм построения занятий.** Критерий для выделения основных видов физической культуры - естественные и социальные потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), обеспечивающие его готовность к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни. Физическое воспитание - как вид физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в реализации трудовой и бытовой деятельности, за счёт формирования у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем; становления, сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности за счёт формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья мировоззрения, философских взглядов гедонизма, освоения ими основных приёмов, способов, средств, методов рекреационной деятельности. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставлении их со

способностями других людей за счёт приобщения лиц с отклонениями в состоянии здоровья к спортивной культуре, освоения ими техники, тактики и других компонентов конкретного вида спорта. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики как виды, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии; формокоррекционной ритмопластики и др. Экстремальные виды двигательной активности как виды, способные удовлетворить потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, стремлении испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно или субъективно опасных для здоровья (или жизни) за счёт освоения техники, тактики, средств обеспечения страховки и других компонентов экстремальных видов двигательной деятельности.

**1.4 Специфика физической культуры и спорта в выборе и составе средств, методов и форм построения занятий.** Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения (инвалиды I, II, и III группы); в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.). Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**1.5 Физическая культура в социальной интеграции.** Социальная интеграция с помощью физической культуры как составляющая часть общего процесса социальной интеграции - процесса установления оптимальных связей между социальными институтами, группами, эшелонами власти и управления. Основные фундаментальные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.). Физическая культура и социализация личности человека с отклонениями в состоянии здоровья как путь адаптации человека к общественным нормам, ролям, функциям и т.п., и способ «завоевания» конкретного социального пространства.

**1.6 Опорные концепции методологии физической культуры.** Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека: целостность организма, структура и функция, реактивность организма, причинно-следственная связь, адаптация организма, компенсация - как адаптационная реакция организма, движение - основа жизнедеятельности. Взаимосвязь биологического и социального, телесного и психического. Антропологические (человеческие) потребности: позитивно-праксеологические (познание и деятельность) и социальные (потребности общения, чувство справедливости, сострадания и милосердия). Две группы методов самовоспитания для реализации социальной интеграции и самоактуализации: 1. Самосознание, самоощущение, самонаблюдение, самоанализ, самооценка;

2. Самопобуждение, самопроектирование, самообразование, самосовершенствование, самоорганизация, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение, самоконтроль. Гуманистическая психология - методологическая основа адаптивной физической культуры. Основные положения гуманистической психологии в контексте практической деятельности в области адаптивной физической культуры (человек принципиально неделимое и целостное единство; каждый человек уникален; человек - существо свободное, ибо он сам выбирает пути в жизни и способы отношения к происходящему с ним; в основе природы человека лежит добро, одно из основных его стремлений - стремление к постоянному развитию, к реализации своих глубинных смыслов и возможностей и др.).

**1.7 Задачи и средства физической культуры.** Главная группа задач физической культуры — коррекционные, компенсаторные и профилактические. Задачи коррекции основного дефекта (сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, речи, интеллекта, соматических функциональных систем и др.), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом и сопутствующими заболеваниями. Задачи компенсации функций организма в случае невозможности коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Задачи профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений при наличии тех или иных дефектов. Адаптация традиционной группы задач физической культуры - образовательных, воспитательных, оздоровительных - для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических групп. Физическое упражнение - основное средство адаптивной физической культуры. Классификация физических упражнений. Естественно-средовые и гигиенические факторы в адаптивной физической культуре. Общепедагогические и другие средства и методы в ФК (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.). Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия; быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др. Сюжетные и подвижные игры — важнейший компонент содержания адаптивной физической культуры. Классификация сюжетных и подвижных игр. Игры, интегрирующие двигательную активность и деятельность, характерную для других учебных



дисциплин; с элементами математических представлений, с речевой деятельностью, с информацией об окружающем мире, с представлениями о частях тела, о направлениях движения. Телесно-ориентированные средства сказкотерапии, игротерапии, формо-коррекционной ритмопластики и др.

**1.8 Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.** Основные закономерности развития физических способностей (движение - ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности, этапность развития физических способностей, неравномерность и гетерохронность развития, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей). Педагогические принципы развития физических способностей (принцип регулярности педагогических воздействий, принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта воздействий, принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий, принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся, принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей, принцип соразмерности в развитии способностей) и их особенности в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Две стратегические линии: 1) развития отстающих физических способностей («укрепления слабого звена»); 2) совершенствование наиболее сильных сторон моторики («навстречу природе»), их комплексное применение в адаптивной физической культуре. Физическая нагрузка («внешняя» и «внутренняя» ее стороны, объем и интенсивность) и отдых - как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида. Методы развития физических способностей. Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости у инвалидов и лиц с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем. Приоритетная роль игрового метода в коррекции двигательных нарушений.

**1.9 Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся** Индивидуальная программа занятий - основная предпосылка перспективного, этапного и краткосрочного (текущего) планирования.

Особенности текущего, этапного и циклового педагогического контроля в физической культуре. Медико-психологический контроль за занимающимися, осуществляемый внешними по отношению к педагогическому процессу организациями: врачебно-физкультурными диспансерами, национальными и международными комиссиями по спортивно-медицинской классификации.

## **2. Анатомия и физиология**

**2.1. Лекция:** Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата. Костная, хрящевая, соединительная и мышечная ткани – особенности строения, типы, функции. Анатомия позвоночного столба, строение позвонка и межпозвоночного диска. Основные мышечные группы позвоночника.

Физиологические изгибы позвоночника. Осанка, её варианты.

**2.2 Лекция:** Анатомия и физиология ССС. Сердце как полый мышечный орган. Перикард, миокард, эндокард. Функции автоматизма, водители ритма.

Проводящая система сердца. Функциональная анатомия сосудистой системы.

Лимфатическая система, её структурная и функциональная связь с кровеносной.

**2.3 Лекция:** Анатомия и физиология пищеварения. Глотка, пищевод, желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкий и толстый кишечник. Основные функции и особенности строения. Пищеварительные железы: слюнные, поджелудочная железа, печень. Нервная и гуморальная регуляция пищеварения.

Метасимпатическая нервная система.

**2.4 Лекция:** Анатомия и физиология эндокринной системы. Рецепторная концепция. Функции и задачи эндокринной системы. Органы эндокринной системы. Строение и основные функции. Центральная регуляция, гипоталамо-гипофизарная система.

**2.5 Лекция:** Анатомия и физиология нервной системы. Нейрон как структурно-функциональная единица. Центральная и периферическая НС. Соматическая и вегетативная НС. Симпатическая и парасимпатическая НС. Условные и безусловные рефлексy.

**2.6 Лекция:** Анатомия и физиология женской и мужской репродуктивной системы. Строение и гормональная регуляция. Периодическое функционирование женской половой системы, менструальный цикл, гипоталамо-гипофизарная регуляция.

**2.7 Лекция:** Анатомия и физиология мочевыделительной системы. Нефрон как структурно-функциональная единица почки. Образование первичной и вторичной мочи, процессы фильтрации, реабсорбции и секреции, механизмы регуляции. Чашечно-лоханочная система, мочеточники, мочевой пузырь и уретра. Половые различия.

**2.8 Лекция:** Анатомия и физиология суставов. Определение. Типы суставов. Плоскости движений основных типов суставов. Компоненты сустава. Особенности трофики хрящевой ткани, условия её успешной регенерации.

## **3. Биомеханика**

**3.1. Лекция:** Функциональная анатомия мышечной системы. Строение поперечно-полосатой мускулатуры. Миотонический рефлекс.

Мышцы-антагонисты, реципрокное торможение. Абдукция, аддукция, сгибание, разгибание, ротация, супинация и пронация, ретракция лопаток. Основные мышечные группы, точки прикрепления, основные функции.

**Практика:** отработка практических навыков в парах.

**3.2 Лекция:** Функциональное мышечное тестирование. Возможные нарушения функций мышц и методы оценки на примере основных мышечных групп.

**Практика:** отработка практических навыков в парах.

**3.3** Пост-изометрическая релаксация. Понятие о ПИР. Варианты и возможности применения на примере основных мышечных групп.

**Практика:** отработка практических навыков в парах.

## **4. Частные методики АФК**

**4.1 Лекция:** Анализ и оценка динамики антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся

**Практика.**

**4.2 Лекция:** Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки

**Практика.**

**4.3 Лекция:** Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки

**Практика.**

**4.4 Лекция:** Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека

**Практика.**

**4.5 Лекция:** Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса

**Практика.**

## **5. Биохимия**

**5.1 Лекция** Углеводы – строение и функции. Моно, олиго и полисахариды, основные представители. Энергетическая и структурная функция углеводов. Пути поступления в организм, варианты эндогенного синтеза. Нервная и гормональная регуляция углеводного обмена.

**5.2 Лекция** Белки – строение и функции. Аминокислоты. Первичная, вторичная, третичная и четвертичная структура белка. Транспортная, структурная, регуляторная, рецепторная, ферментативная функция белков, примеры.

**5.3 Лекция** Жиры – строение и функции. Понятие о жирных кислотах, триглицеридах. Насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Биологические функции: структурная, энергетическая, гормональная. Участие жиров в теплообмене, гормональная регуляция метаболизма жиров.

**5.4 Лекция** Энергетический обмен. Понятие об общем энергообмене. Основной обмен. Биохимические энергоносители. Окислительное фосфорелирование. Синтез АТФ. Митохондриальный аппарат клетки.

**5.5 Лекция** Кислотно-щелочное равновесие организма. Понятие рН. Важность поддержания КЩР для стабильности биохимических процессов. Буферные системы (гемоглобиновая и другие). Дыхательный и почечный путь поддержания КЩР.

## **6. Методы объективизации в ФК**

**6.1 Лекция:** Шкалы и опросники. Визуальная аналоговая шкала. Оценка качества жизни по шкале SF-36.

**Практика:** отработка навыков работы со шкалами.

**6.2 Лекция:** Доступные в работе методы объективных измерений.

Спирометрия, пикфлоуметрия, биоимпедансметрия, измерение АД по методу Короткова – методика, физиологический и практический смысл.

**Практика:** отработка навыков работы с пройденными методами исследований.

**6.3 Лекция:** Основы методик доказательности. Рандомизация и контроль.

Критерий Стюдента. Мета-анализ, системный обзор. Основные базы данных.

**Практика:** отработка навыков работы с базами данных.

## **7. Специальная педагогика**

**7.1 Лекция** Основы психологического взаимодействия с лицами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, в том числе инвалидами. Общение с лицами разных возрастов – особенности отношения к болезни и ограниченным возможностям. Понятие «врачебная тайна» и его правовые аспекты. Основы медицинской деонтологии. Взаимодействие с лицами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, особенности корректных взаимоотношений в профессиональной среде.

## **8. Основы первой доврачебной помощи**

**8.1 Лекция** Методика проведения сердечно-легочной реанимации. Остановка сердца: основные причины, признаки остановки кровообращения.

Последовательность действий при проведении СЛР, оценка эффективности

собственных действий. Признаки эффективной и неэффективной СЛР. Первая помощь при коллапсе (обмороке): признаки, причины, алгоритм действия.

**Практика:** отработка навыков проведения СЛР.

**8.2 Лекция** Первая помощь при травме. Транспортная иммобилизация.

**Практика:** Отработка навыков транспортной иммобилизации в парах.

## VIII. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль успеваемости и качества подготовки обучающихся включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится в ходе всех видов учебных занятий с целью проверки качества усвоения учебного материала и стимулирования учебной работы обучающихся. Текущий контроль проводится в форме устного опроса, а также промежуточного он-лайн тестирования.

Итоговая аттестация проводится с целью определения степени достижения учебных целей в целом и включает в себя подготовку дипломной работы, её защиту и экзамен. Кроме того, в качестве промежуточной аттестации предусматривается проведение демонстрационного практического занятия, в ходе чего проверяется уровень знаний, умений, навыков в сфере физической культуры, оценивается наличие необходимых компетенций для выполнения функциональных обязанностей по организации и проведению оздоровительных групповых занятий.

На защиту дипломной работы слушателю отводится 30 минут и на проведение занятия - 20 минут.

По окончании обучения слушателям, успешно прошедшие итоговую аттестацию, выдается документ о дополнительном профессиональном образовании – диплом о профессиональной переподготовке.

## IX. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Реализация программы осуществляется в логической последовательности изучения тем, что способствует усвоению учебного материала и формированию у обучающихся соответствующих знаний, умений и навыков.

Основными формами очного обучения являются лекции и практические занятия.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:**

учебно-методические пособия и научная литература (выделено отдельным списком), методические он-лайн материалы (на сайте СПб ИВМР), материалы лекций и практических занятий, предоставляемые видео-материалы.

**Материально-технические условия:** мультимедийный проектор, разработанные для демонстрации мультимедийные материалы, использование вспомогательных средств для физической культуры (мячи, эластические бинты, гантели и другие утяжелители, тренажер для прогибов, деревянные кирпичи, болстеры, коврики для йоги), шведская стенка, макет человеческого скелета, тренажер для оказания первой помощи.

**Кадровые условия (составители программы):** Нахумов М.М. – врач высшей категории, кандидат медицинских наук, Сапрыгина Ж.В. – врач, специалист по адаптивной физической культуре, Фролов А.В. – врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, Хавкина М.С. – врач, специалист по адаптивной физической культуре.

## Х. ЛИТЕРАТУРА И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: КНОРУС, 2011- 368с.
2. Исаковиц Р., Клиппингер К. Анатомия Пилатеса.- Минск: Поппури, 2012. -240 с.: ил.
3. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса.-Изд. 3-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2008.-224с.: ил.
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры -6-е изд.- М.: Советский спорт, 2010.- 348с.: ил.
5. Робинсон Л. Пилатес- управление телом. Л.Робинсон, Х.Фишер, Ж.Нокс, Г.Томсон.- Мн.: ООО «Поппури», 2005 с.: ил.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.
7. Яковлев Н.Н. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры. Изд 2-е, испр. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1974- 344 с.: ил.