

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО
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
«13» февраля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
**ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Санкт-Петербург, 2026

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	4
1.4. Планируемые результаты обучения	Ошибка! Закладка не определена.
1.5. Нормативная трудоемкость обучения	12
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения	12
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	12
2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	Ошибка! Закладка не определена.
2.1 Календарный учебный график	Ошибка! Закладка не определена.
2.2 Учебный план	14
2.3 Рабочие программы учебных разделов	16
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	36
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	51
5. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	53
6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ.	54

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Технологии сохранения здоровья при занятиях физической культурой и спортом» направлена на ознакомление тренеров и других специалистов сферы физической культуры и спорта с современными подходами по оптимизации тренировочного процесса спортсменов различного возраста и уровня подготовленности с помощью внедрения комплекса здоровьесберегающих технологий.

Программа предполагает систематизированное изучение различных аспектов медико-биологического сопровождения подготовки спортсменов, практическое внедрение которых может обеспечить минимизацию травм и заболеваний занимающихся, а также способствовать достижению высоких спортивных результатов вследствие рационального планирования и своевременной корректировки тренировочных нагрузок.

Целью освоения программы является овладение слушателями системой научно-практических знаний, умений и компетенций в сфере физической культуры и спорта и дальнейшее применение их в своей профессиональной деятельности.

Объектами профессиональной деятельности слушателя являются различные организации и подразделения в области физической культуры и спорта.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Технологии сохранения здоровья при занятиях физической культурой и спортом» составляют:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 года №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 №362н);
- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н).
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03 мая 2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31 мая 2024 г., регистрационный № 78363);

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации «Технологии сохранения здоровья при занятиях физической культурой и спортом» направлена на совершенствование и

формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Цель программы: Формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для деятельности в сфере общего образования и дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Дать представление слушателям занятым в области физической культуры и спорта о современных технологиях сохранения здоровья и профилактики заболеваемости и травматизма.
2. Обучить практическим навыкам и технологиям сохранения здоровья спортсменов и лиц занятых в области физической культуры.
3. Сформировать у слушателей осознанное отношение к сохранению здоровья лиц занятых спортивной деятельностью и применять полученные знания в своей профессиональной деятельности.

Перечень необходимых обобщенных трудовых функций и трудовых функций для выполнения видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Обобщенные трудовые функции (ОТФ)		Трудовая функция (ТФ)	
Код	наименование	наименование	код
<i>Профессиональный стандарт «Тренер»</i>			
В	Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся)	Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	В/04.6
<i>Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»</i>			
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	А/07.6
		Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	А/09.6

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие высшее (высшее профессиональное), лица, получающие высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4. Планируемые результаты обучения

Реализация программы повышения квалификации «Технологии сохранения здоровья при занятиях физической культурой и спортом» направлена на совершенствование и формирование профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Вид профессиональной деятельности:

- Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых

Типы профессиональных задач:

- преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам ;

Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми слушателем компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции

ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

ПК-2. Способен проводить работу по профилактике травматизма.

ПК-3 Способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки.

Профессиональный стандарт «Тренер»
ОТФ «Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся)» (С)

Трудовая функция (код)	Компетенция	Трудовые действия	Знания	Умения
<p>В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p>ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p>– Координация деятельности, взаимодействия и обмена актуальной информацией специалистов по медико-биологическому обеспечению и функциональной подготовке спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды –Определение целей и задач медико-биологического, функционального обеспечения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды, разработка индивидуальных целей и задач для специалистов по медико-биологическому обеспечению, функциональной подготовке –Разработка и внедрение сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов медико-биологического и функционального обеспечения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной</p>	<p>– Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи</p>	<p>– Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p>

		<p>команды</p> <p>–Анализ и обобщение контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки, контроль коррекции программы спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p> <p>–Оценка результативности медико-биологического и функционального обеспечения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды, разработка предложений по внедрению новых методов и направлений медико-биологического и функционального обеспечения</p> <p>–Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>		– Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
<p>Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»</p> <p>ОТФ «Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся» (С)</p>				
<p>А/07.6</p> <p>Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>ПК-2. Способен проводить работу по профилактике травматизма.</p>	<p>Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования</p> <p>Обеспечение условий для профилактики травматизма в</p>	– Нормативные правовые акты, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся при организации и проведении образовательного процесса, спортсменов при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-	<p>– Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма</p> <p>– Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма</p>

		<p>процессе дополнительного образования</p>	<p>оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>– Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых:</p> <p>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; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок</p> <p>– Правила профилактики травматизма на занятиях физической</p>	
--	--	---	--	--

			<p>культурой и спортом</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 тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности</p>	
<p>А/09.6</p> <p>Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки</p>	<p>ПК-3 Способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<p>– Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности</p>	<p>– Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и</p>	<p>– Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов</p> <p>– Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов</p>

		<p>спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку</p>	<p>спортивно-массовых мероприятий</p> <ul style="list-style-type: none"> – Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта – Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности – Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время урока, тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся; медико-биологические измерения – Содержание и документы поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду спорта – 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 	<p>и обучающихся, их результатах и поведения</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вести документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации
--	--	--	--	--

			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 тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека	
--	--	--	--	--

1.5. Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения составляет 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 3 недели.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные курсом обучения по программе повышения квалификации и успешно прошедшие аттестационные испытания, предусмотренные учебным планом.

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Технологии сохранения здоровья при занятиях физической культурой и спортом» и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации – удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации оценку «неудовлетворительно», а также лицам, освоившим часть примерной программы повышения квалификации и (или) отчисленным из образовательной организации в ходе освоения программы повышения квалификации, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы предполагает наличие:

- учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий;
- Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:
 - компьютеризированное рабочее место для преподавателя; – рабочие места для слушателей;
 - мультимедийный проектор, экран;
 - доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
 - демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);
 - технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения.

Организация образовательной деятельности по программе.

Обучение слушателей осуществляется очно с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При онлайн обучении (проведении вебинаров) будет использована актуальная электронная платформа. Программой предусмотрено выполнение офлайн заданий и тестов, а также самостоятельная, в том числе практическая работа слушателей с материалами курса. Коммуникация со слушателями осуществляется через

электронную почту преподавателей и актуальное на дату начала обучения электронное приложение.

Учебно-методическое, информационное обеспечение программы:

Обучение проводится по программе, с использованием специально разработанных электронных и печатных учебно-методических материалов. Доступ к электронному комплексу лекционных материалов курса неограничен во время всего периода обучения. Программой предусмотрен мониторинг образовательных результатов, промежуточная и итоговая аттестация слушателей.

Информационное обеспечение программы реализуется через официальный сайт образовательной организации высшего образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для участия в программе повышения квалификации слушателям необходим ПК, с доступом в интернет и актуальной личной электронной почтой. Программой предусмотрена организация занятий как в офлайн, так и в онлайн формате (в режиме видеоконференцсвязи), с использованием, актуальной на дату обучения, специализированной электронной платформы, которая позволяет в процессе видеоконференции демонстрировать презентации, графический и иллюстративный материал. Данная программа бесплатна для слушателей и необязательна для установки при использовании через ПК.

Доступ к электронным приложениям, слушатели осуществляют по ссылке, отправленной специалистами института дополнительного образования на электронную почту.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного зачёта, включающего теоретические знания.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Самостоятельная работа	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	4-6 ч.	2-4 ч.	5	3-4 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию утвержденному директором ИДО.

**2.2 Учебный план
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Технологии сохранения здоровья при занятиях физической культурой и спортом»**

№ п/ п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в академ. часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:			самостоятельная работа	
			Всего	лекции	практические		
	Базовая часть	70	42	18	24	28	
1	Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена.	12	8	4	4	4	Устный опрос
2	Неотложные состояния в физкультурно-спортивной деятельности. Первая помощь.	14	10	6	4	4	Устный опрос
3	Методы объективного контроля в спортивной подготовке	14	8	2	6	6	Устный опрос
4	Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов	12	6	2	4	6	Устный опрос
5	Роль спортивной нутрициологии в медико-биологическом сопровождении	18	10	4	6	8	Устный опрос
	Вариативная часть	36	22	8	14	14	
1	Генетическое тестирование в физической культуре и спорте	8	4	2	2	4	Устный опрос
2	Лечебная физическая культура применяемая при деформациях опорно-двигательной системы	8	6	2	4	2	Устный опрос

3	Применение массажа в спортивной практике	10	6	2	4	4	Устный опрос
4	Основные программы восстановления нарушенных функций спортсменов	10	6	2	4	4	Устный опрос
	Итоговая аттестация	2					тестирование
	ИТОГО	108	64	26	38	42	

2.3 Рабочие программы учебных разделов

1. 1. Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена – 12 часов. (лекции – 4, практические занятия 4, самостоятельная работа 4)

Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Гигиена детей и подростков как раздел общей гигиены. Характеристика раздела. Задачи. Методы исследования. Классификация факторов, влияющих на состояние здоровья детей и подростков. Возрастная периодизация. Современные аспекты охраны здоровья детей и подростков, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков.

Здоровье, определение. Физическое развитие, определение, показатели. Возрастно-половой стандарт. Методы оценки физического развития. Биологический возраст на различных этапах формирования детского организма. Методы оценки и показатели биологического возраста. Группы здоровья. Медицинские группы детей занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

Санитарно-гигиенические требования к организации физкультурно-спортивных занятий с детьми и подростками.

Общая характеристика. Нормативные документы, регламентирующие работу детских дошкольных и общеобразовательных учреждений. Особенности проведения физкультурно-спортивных занятий с учетом возрастно-половых особенностей, сенситивных периодов развития двигательных качеств, этапов спортивной подготовки.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Медико-профилактические аспекты.

ЗОЖ в современных условиях. Актуальные проблемы и пути решения. Режим дня. Гигиенические требования к режиму сна, питания, учебной и трудовой деятельности, отдыха. Закаливание. Средства восстановления.

Вопросы для обсуждения на практических занятиях:

1. Основные цели и задачи возрастной гигиены
2. Физическое развитие и биологических возраст детей и подростков
3. Группы здоровья. Характеристика, примеры.
4. Нормативные документы, регламентирующие работу детских дошкольных и общеобразовательных учреждений. Санитарные правила. Методические рекомендации. Статус документов.
5. Режим дня и его основные компоненты.
6. Роль гигиены в поддержании здорового образа жизни населения.

Содержание самостоятельной работы слушателей

Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1. Определение физического развития детей и подростков. Расчет антропометрических индексов. Возрастные особенности. Оценка результатов.	2
2. Составление плана оздоровительных мероприятий с учетом возраста, особенностей физкультурно-спортивных занятий, состояния здоровья занимающихся. Меры профилактики. Задачи вводного	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу: устный опрос.
Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
2. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций»
3. Цаллагова, Р. Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Р. Б. Цаллагова, Н. В. Дубкова, В. П. Башмаков ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург, 2015. — 100 с.
4. Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена питания: Учебное пособие для студентов вузов / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2021. – 107 с.
5. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-спортивные сооружения: учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева, А.А. Доможилова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022.
6. Цаллагова, Р. Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: водный фактор и питьевой режим: учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Р.Б. Цаллагова, И.А. Меркушев ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 154 с.

Дополнительная литература:

1. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению «Физическая культура» / С. А. Полиевский. — Москва : Академия, 2014. — 270 с. — ISBN 978-5-4468-0135-0.
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее

- образование). — ISBN 978-5-534-14311-9.
3. Цаллагова, Р. Б. Дошкольники: телосложение и двигательное развитие: Монография / Р. Б. Цаллагова, Е. Н. Комиссарова, Т. В. Панасюк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Изд-во «Олимп – СПб», 2009. – 140 с.
 4. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/ И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, В. Д. Горичева, В. А. Дворкин, А. В. Коромыслов, В. А. Маргазин, В. В. Насолодин, О. Н. Семенова / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой. – Санкт-Петербург :СПецЛит, 2010. – 192 с. – ISBN 978-5-299-00439-7.
 5. МР 3.1/2.1.0192-20. Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах)
 6. Электронные образовательные ресурсы: www.elibrary.ru, www.scsml.rssi.ru, www.spsl.nsc.ru, www.it2med.ru/mir.html, www.med-line.ru, www.medlit.ru; базы данных, информационно-справочные и поисковые системы «Консультант плюс»: www.consultant.ru, «Гарант»: www.garant.ru

2. Неотложные состояния в физкультурно-спортивной деятельности. Первая помощь – 14 часов (лекции – 6, практические занятия – 4, самостоятельная работа – 4).

Общее понятие о неотложных состояниях. Первая помощь: ее цели, задачи и причины ее неоказания. Классификация urgentных состояний подлежащих оказанию первой помощи, перечень мероприятий по ее оказанию.

Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи. Нормативно-правовая база определяющая права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи. Универсальный алгоритм оказания первой помощи.

Неотложная помощь при остановке сердца и терминальных состояниях. Основные понятия базовой сердечно-легочной реанимации. Техника проведения сердечно-легочной реанимации. Методы контроля за состоянием пострадавшего. Автоматический наружный дефибрилятор.

Проблема обучения и оказания первой помощи в системе физкультурного образования. Характеристика неотложных состояний в физкультурно-спортивной деятельности. Педагогические и медицинские принципы профилактики неотложных состояний в физкультурно-спортивной деятельности. Спортивный травматизм и основные причины его возникновения. Локализация спортивных повреждений с учётом основных видов спорта. Навыки оказания первой помощи при травмах.

Вопросы для обсуждения на практических занятиях:

1. Организация и нормативно-правовое обеспечение (федеральные законы и прочие нормативные акты, и документы, определяющие обязанности и права участников оказания первой помощи, их оснащение, объем первой помощи и т.д.).
2. Обучение участников оказания первой помощи правилам и навыкам ее оказания.
3. Оснащение участников оказания первой помощи средствами для ее оказания (аптечками и укладками).
4. Мотивирование на обучение и оказание первой помощи.
5. Учёт и анализ эффективности оказания первой помощи.

Содержание самостоятельной работы слушателей

Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1. Анализ уровня и структуры случаев спортивного травматизма в отдельных видах спорта. Педагогические и медицинские принципы профилактики травматических повреждений.	2
2. Современные аптечки, укладки, комплекты и наборы средств и устройств, используемые для оказания первой помощи. Основные компоненты, их назначение.	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу: устный опрос.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467573>
2. Пивоварова, Е.А. Основы медицинских знаний : учебное пособие / Е.А. Пивоварова, С.В. Богданова, Л.В. Рощина; Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки, 2019. – 144 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Цаллагова, Р.Б. Основы медицинских знаний: оказание первой помощи : учебное пособие. Ч. 1 / Р.Б. Цаллагова, И.А. Болотова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 118 с. : ил. - Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-

Медиа, 2019. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577666>

5. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» в редакции от 14.04.2023 № 135-ФЗ;

6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03 мая 2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31 мая 2024 г., регистрационный № 78363);

Дополнительная литература:

1. Волокитина, Т.В. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / Т.В. Волокитина, Г.Г. Бральнина, Н.И. Никитинская. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2011. - 223, [1] с. : ил.

2. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Закоркина ; Омский государственный педагогический университет. – Омск : ОмГПУ, 2019. – 146 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616216>

3. Ильичёва, О.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : курс лекций и практических занятий : учебно-методическое пособие / О.В. Ильичёва, Е.В. Горохова, А.И. Бабушкина; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры.. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2015. – 332 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

4. Кадыков, В.А. Первая доврачебная помощь : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по медицинским направлениям / В.А. Кадыков, Е.М. Мохов, А.М. Морозов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 240, [1] с. : ил.

5. Лытаев, С.А. Основы медицинских знаний : учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.А. Лытаев, А.П. Пуговкин. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2012. - 270, [1] с. : ил.

6. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях) : учеб. пособие / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов; под ред. И. В. Гайворонского. - СПб. : СпецЛит, 2009. - 302 с. : ил.

7. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студентов вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - Москва: Академия, 2013. - 191, [1] с.

8. Тен, Е.Е. Основы медицинских знаний : учебник / Е.Е. Тен. - 3-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2007. - 256 с.

9. Цаллагова, Р.Б. Основы медицинских знаний: оказание первой медицинской помощи : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Т.В. Косенкова, И.А. Болотова. - СПб. : [б. и.], 2016. – 122 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

9. Электронные образовательные ресурсы:

- Электронная библиотека образовательной организации
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»<http://www.biblioclub.ru/>

- ЭБС "ibooks.ru" <https://ibooks.ru/>
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Университетская информационная система РОССИЯ
<http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Электронная библиотека РГБ <http://www.diss.rsl.ru/>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам [http://window.edu.ru/\(link isexternal\)](http://window.edu.ru/(link isexternal))
- Министерство спорта РФ [http://www.minsport.gov.ru/\(link isexternal\)](http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal))

3. Методы объективного контроля в спортивной подготовке – 14 часов (лекции – 2, практические занятия – 6, самостоятельная работа – 6)

Значение объективного контроля в спорте. Характеристика комплексного контроля в спорте. Оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль. Понятие «Функциональное состояние», его компоненты и уровни. Виды функциональных состояний в спортивной деятельности.

Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Общие требования предъявляемые к проведению функциональных проб. Исследование вариабельности сердечного ритма.

Методы исследования функционального состояния системы дыхания. Дыхательно-нагрузочные пробы. Пробы с максимальной задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Изометрическая нагрузочная проба. Активная и пассивная ортостатическая проба.

Методы оценки общей и специальной работоспособности. Понятие «физическая работоспособность». Противопоказания к назначению тестов на определение уровня физической работоспособности. Оценка физической работоспособности. Прямые и не прямые методы определения работоспособности.

Вопросы для обсуждения на практических занятиях:

1. Функциональные нагрузочные пробы для оценки состояния кардиореспираторной системы.
2. Комплексное тестирование функциональной готовности спортсменов.
3. Цели и задачи определения физической работоспособности.
4. Виды и стадии физической работоспособности. Методы определения физической работоспособности.
5. Протоколы проб с физической нагрузкой.
6. Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности спортсменов.

Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1. Методы оценки психологического состояния спортсмена для выявления наиболее информативных показателей, влияющих на его результативность.	2
2. Исследование функциональных изменений при динамических нагрузках большой и умеренной мощности.	2
3. Физическая работоспособность аэробная, анаэробная, со смешанным типом энергообеспечения.	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу: устный опрос.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

2. Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. - М. : Советский спорт, 2012. - 548 с. - ISBN 978-5-9718-0569-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210357>

3. Мельников Д.С. Методы физиологических исследований [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Д. С. Мельников, Ю. А. Поварещенкова, В. В. Селиверстова, Н. В. Кудрявцева ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). – Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

4. Селиверстова, В.В. Исследование генетических особенностей и функционального состояния спортсменов [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. В. Селиверстова, Д. С. Мельников ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

5. Селиверстова, В.В. Исследование генетических особенностей и функционального состояния спортсменов [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. В. Селиверстова, Д. С. Мельников ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

Дополнительная литература:

1. Сапего, А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с. - ISBN 978-5-8353-1165-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471>
2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте (избранные лекции) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта ; [сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2014. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
3. Михайлов, В. М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения [Текст] / В. М. Михайлов. Изд. второе, переработанное и дополненное: Иваново, 2002. – 290 с.
4. Соколов А.Н. Ритм сердца в оценке долговременной адаптации спортсменов к физическим нагрузкам различного характера / А.Н. Соколов. - дис... канд. биол. наук. - Ленинград, 1991. - 24 с.
5. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский ун-т», 2009. - 259 с.
6. Pyukhina, V.A., Continuity and prospects of research in systemic integrative psychophysiology of functional states and cognitive activity. Human Physiology, 2011. 37(4): p. 484-499.

4. Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов –– 12 часов (лекции – 2, практические занятия – 4, самостоятельная работа – 6)

Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов в рамках углубленного медицинского обследования. Общие требования предъявляемые к спортсменам при прохождении углубленного медицинского обследования. Скрининг, позволяющий «отфильтровать» группу спортсменов, нуждающихся в дообследовании (готовность к сезону), этапное и контрольное медицинское обследование.

Биохимические механизмы развития усталости и восстановления спортсменов. Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов, до и после тренировки. Оценка функционального состояния организма и готовности к повышенным нагрузкам. Биохимические маркеры перенапряжения и тренированности.

Опасность применения биодобавок в массовом спорте. БАД: определение и основные понятия. Риски и последствия использование БАД на состояние здоровья спортсменов. Основные причины применения БАД спортсменами. Алгоритм принятия информированного решения о необходимости применения БАД спортсменом.

Вопросы для обсуждения на практических занятиях:

1. Контрольное медицинское обследование (по усмотрению врача и в зависимости от физической нагрузки).

2. Основные цели и задачи при проведении углубленного медицинского обследования.

3. Спектр биохимических маркеров, позволяющих оценить влияние физической нагрузки на организм.

4. Чем отличаются БАД от лекарственных препаратов.

5. Роль БАД в оптимизации процессов восстановления основных функциональных звеньев организма (сердечно-сосудистой и нервной системы, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ, после психического и физического перенапряжения).

Содержание самостоятельной работы слушателей

Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1. Лабораторный мониторинг состояния организма у спортсменов	2
2. Биохимические маркеры утомления и восстановления после физической нагрузки	2
4. БАД предназначенные для профилактики или устранения дефицита питательных веществ	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу: устный опрос

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник / С. С. Михайлов. - М. : Советский спорт, 2009. - 346, с. : ил. - Гриф: Рек. УМО Вузов РФ.

2. Михайлов, С.С. Биохимия человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. С. Михайлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 110 с. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 109.

3. Михайлов С.С. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие / С.С. Михайлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- СПб.: [б.и.], 2010. – 144 с.

Дополнительная литература:

1. Живова, Т.В. Возрастная биохимия [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. В. Живова, Т. Г. Невзорова ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 331 КБ). - СПб. : [б. и.], 2013. – 58 с. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 57-58.

2. Возрастная биохимия : учеб. пособие / под ред. Л. А. Даниловой. - СПб. : Сотис, 2007. - 152 с. - Библиогр.: с. 150-151.

3. Ершов Ю.А. Общая биохимия и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ершов Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2010.— 368 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/13096>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Невзорова, Т.Г. Биохимические проблемы адаптации к физическим нагрузкам [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Т. Г. Невзорова, Т. В. Живова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 0,99 МБ). - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 114 с. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 113-114.

5. Основы статической и динамической биохимии [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. медико-биологических основ физ. культуры и спорта ; [сост.: О. Н. Кудря и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2010. – 176 с. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 171.

6. Б.А. Никулин, И.И. Родионова. Биохимический контроль в спорте. – М.: Советский спорт, 2011. – 58 с.

7. Комов В.П. Биохимия: Учеб. для вузов/ В.П. Комов, В.Н., Шведова.- М.: Юрайт, 2014. - 640 с.

5. Роль спортивной нутрициологии в медико-биологическом сопровождении – 18 часов(лекции – 4, практические занятия – 6, самостоятельная работа –8).

Роль нутриентов в системе нутриционной поддержке спортсмена. Особенности применения протеинов, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ при физической нагрузке. Роль макронутриентов в системе нутриционной поддержки спортсмена. Рекомендации по потреблению макронутриентов в процессе тренировочной деятельности и соревнований.

Нутритивно-метаболическая поддержка спортсменов в тренировочном и соревновательном периодах. Оценка нутритивного статуса спортсмена. Особенности построения пищевого рациона спортсменов различных специализаций, с учетом функционального состояния. Принцип применения нутрициологических средств при физических нагрузках на всех этапах подготовки спортсменов. Энергетический баланс. Энергетическая и нутриентная недостаточность.

Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках. Оценка гидратированности организма. Рекомендации по поддержке гидратированности организма. Спортивные напитки.

Микробиом кишечника спортсмена. Оптимизация состава микробиома кишечника как стратегия повышения физической формы и общего здоровья спортсмена. Пробиотики и пребиотики. Энергетическая и нутритивная недостаточность (малнутриция). Индекс нутриционного риска спортсмена. Оценка базовой диеты. Оценка «пищевого

поведения» спортсмена. Роль микробиома в повышение эффективности соревновательной успешности спортсмена. Биодиверсификация.

Вопросы для обсуждения на практических занятиях:

1. Основные цели и задачи спортивной нутрициологии
2. Роль макронутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов
3. Энергетический баланс. Энергетическая и нутриентная недостаточность
4. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках
5. Микробиом кишечника спортсмена
6. Питание спортсменов в годичном макроцикле.

Содержание самостоятельной работы слушателей

Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
Оценка нутритивного статуса спортсмена. Общие положения по применению протеинов при физической нагрузке. Отдельные аминокислоты и их кетоаналоги. Жирные кислоты как компоненты пищи и фармаконутриенты в спорте и спортивной медицине. Комбинированные составы с включением липидов и жирных кислот.	2
Оценка базовой диеты. Роль пищевых добавок в улучшении физической подготовленности спортсменов. Креатин. Нейропротекторы и церебропротекторы. Антиоксиданты.	2
Роль микро- и фармаконутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов. Недостаточность и дефицит витаминов и минералов у спортсменов.	2
Особенности построения пищевого рациона спортсменов различных специализаций	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу: устный опрос.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена питания: Учебное пособие для студентов вузов / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2021. – 107 с.
2. Спортивная нутрициология: нутритивный статус спортсмена: Учебное пособие для студентов вузов / Н.А. Задорожная, В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева, А.А. Доможилова : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2024. – 111 с.
3. Тутельян В.А., Никитюк Д.Б., Погожева А.В. Т91 Спортивное питание: от теории к практике. – М.: ТД ДеЛи, 2020. – 256 с. ISBN 978-5-6042712-9-2

4. Дмитриев, А.В. Основы спортивной нутрициологии : А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина. – М.: Спорт, 2020 г. – 640 с; ISBN 978-5-907225-19-0.

5. Тутельян, А. В. Прикладные аспекты питания спортсменов / А. В. Тутельян, Д. Б. Никитюк, А. В. Погожева, Г. А. Макарова. – Москва : Издательство «Спорт», 2024. – 336 с. – ISBN 978-5-907601-30-7.

Дополнительная литература:

1. Борисова, О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации / О. О. Борисова. – Москва : Советский спорт, 2007. – 132 с. – ISBN 978-5-9718-0220-4.

2. Нутрициология и клиническая диетология. Национальное руководство. Второе издание. Под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка / ГЭОТАР-Медиа, 2023 г. – 1008 с. – ISBN 978-5-9704-7769-4.

3. Цаллагова Р.Б. Нутрициология. Нутриентный состав пищевых продуктов : Учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Ф.К. Макоева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2020. – 120 с.

Вариативная часть - 36 часов (лекции – 8, практические занятия - 14, самостоятельная работа - 14).

1. Генетическое тестирование в физической культуре и спорте – 8 часов (лекции – 2, практические занятия – 2, самостоятельная работа – 4).

Генетический паспорт спортсмена.

Спортивная генетика. История развития. Задачи. Актуальные вопросы. Этические аспекты. Генетические и фенотипические маркеры в физической культуре и спорте. Анализ генетических маркеров выносливости, быстроты и силы, личностных характеристик и умственных способностей человека. Комплексное использование генетических маркеров.

Роль генетики в спортивном отборе.

Разработка рекомендаций по адекватному индивидуальным генетическим особенностям выбору спортивной специализации, режима тренировок и стиля соревновательной деятельности. Комплексная персонифицированная профилактика и реабилитация в физической культуре и спорте с учетом генетического потенциала организма. Генетические маркеры в физической культуре и спорте Основы проведения профилактических мероприятий на основе анализа индивидуальной генетической предрасположенности к тем или иным заболеваниям и нарушениям функций организма. Комплексная персонифицированная реабилитация в ФКиС с учетом генетических и эпигенетических особенностей организма. Нутригенетика и нутригеномика в ФКиС.

Вопросы для обсуждения на практических занятиях:

1. Основные цели и задачи спортивной генетики
2. Генетическое тестирование. Генетические маркеры
3. Комплексная персонифицированная профилактика с учетом генетических особенностей в ФКиС
4. Роль генетического тестирования в комплексной персонифицированной реабилитации в ФКиС
5. Нутригенетика и нутригеномика в ФКиС.

Содержание самостоятельной работы слушателей

Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1. Генетический паспорт. Анализ генетических маркеров выносливости, быстроты и силы, личностных характеристик и умственных способностей человека. Оценка персонифицированной диеты.	2
2. Составление программы спортивного отбора с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и генетических особенностей индивидуума.	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу: устный опрос.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов; Научно-исследовательский институт нормальной физиологии им. П. К. Анохина, Москва ; Тульский государственный университет, Медицинский институт ; Институт медико-биологических проблем РАН, Москва ; под ред. А. И. Григорьева. – Москва : Спорт : Человек, 2018. – 319 с. – ISBN 978-5-9500178-7-2.3.
2. Генетика человека с основами медицинской генетики : учебник / С. С. Жилина, Т. В. Кожанова, М. Е. Майорова [и др.]. – 4-е изд. ,перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 192 с. – ISBN 978-5-9704-7058-9.
3. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин ; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – Москва : Спорт, 2017. – 239 с. – ISBN:978-5-906839-83-1.
4. Кьергаард, А. В. Основы спортивной генетики : учебное пособие по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / А.В. Кьергаард ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург, 2017. — 148 с.
5. Геномика спорта, двигательной активности и питания : [сборник научных исследований] / под общей редакцией Д. Барха, И. И. Ахметова ; перевод с английского языка М. В. Прокопьевой. — Москва : Спорт, 2022. — 584 с. : ил. — ISBN 978-5-907225-78-7.
6. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика : монография / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, И.А. Афанасьева ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического университета, 2017. — 164 с. — ISBN 978-5-7422-5917-6.

Дополнительная литература:

1. Алферова, Г. А. Генетика : учебник для вузов / Г. А. Алферова, Г. П.

Подгорнова, Т. И. Кондаурова ; под редакцией Г. А. Алферовой. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 200 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07420-8.

2. Леконцев, Е. В. Основы спортивной генетики : учебное пособие для магистрантов направления 034300.68 «Физическая культура». Кафедра теории и методики физической культуры и биомеханики / Е.В. Леконцев ; Уральский государственный университет физической культуры. — Челябинск : Уральская Академия, 2014. — 52 с.

4. Гинтер, Е. К. Медицинская генетика : национальное руководство / под ред. Е. К. Гинтера, В. П. Пузырева, С. И. Куцева. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 896 с. (Серия "Национальные руководства") – ISBN 978-5-9704-6307-9.

5. Хандогина, Е. К. Генетика человека с основами медицинской генетики : учебник / Хандогина Е. К. , Терехова И. Д., Жилина С. С., Майорова М. Е., Шахтарин В. В., Хандогина А. В. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-9704-5148-9.

2. Лечебная физическая культура, применяемая при деформациях опорно-двигательной системы – 8 часов (лекции – 2, практические занятия – 4, самостоятельная работа – 2).

Лечебная физическая культура и ее роль в профилактике патологий опорно-двигательного аппарата. Классификация и характеристика физических упражнений. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Двигательные режимы в системе лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Понятие об осанке. Причины и виды нарушения осанки. Значение физических упражнений в формировании осанки. Особенности методики лечебной физической культуры при различных видах нарушений осанки. Оценка эффективности занятий. Понятие о сколиотической болезни. Этиопатогенез и классификация сколиотической болезни. Методы лечения при непрогрессирующих сколиозах Роль физических упражнений в комплексном лечении сколиотической болезни. Особенности методики лечебной физической культуры при сколиотической болезни.

Лечебная физическая культура при плоскостопии. Анатомо-биомеханическая характеристика стопы. Особенности методики лечебной физической культуры при различных видах плоскостопия. Роль физических упражнений в профилактике плоскостопия. Оценка эффективности занятий.

Вопросы для обсуждения на практических занятиях:

1. Лечебная физическая культура как основной метод физической реабилитации при деформациях опорно-двигательного аппарата.
2. Показания и противопоказания для назначения лечебной физической культуры лицам с патологией опорно-двигательного аппарата.
3. Упражнения для укрепления мышц туловища при дефектах осанки.
4. Плоскостопие: определение, виды и причины возникновения данной патологии.
5. Причины деформации позвоночника и возможные его осложнения.

Содержание самостоятельной работы слушателей

Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1. Классификация нарушений осанки и особенности лечебной физической культуры приданной патологии	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу: устный опрос.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6838-8
2. Сергиевич, А.А. Самостоятельные занятия физкультурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / А.А. Сергиевич. - Омск : Омский государственный университет, 2011. - 84 с. - ISBN 978-5-7779-1269-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=238083>
3. Шадрин, Д.И. Использование современных педагогических средств в комплексной реабилитации лиц, перенёвших острое нарушение мозгового кровообращения /Шадрин Д.И., Г. И. Смирнов // Перспективы отраслевого взаимодействия в комплексной реабилитации: Материалы Международной научно-практической конференции. - Орел: Издательство ОГУ имени И.С. Тургенева, 2018. – С. 250-252. [Электронный ресурс]. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41467162&pff=1>
4. Шадрин, Д.И. Опыт применение игровой системы wii nintendo у детей с бронхолёгочными заболеваниями /Шадрин Д.И. [и др.] // Лечеб. Физ. культура : достижения и перспективы развития : материалы 4 Всерос. Науч.-практ. Конф. С междунар. Участием (27-28 мая 2015 г.) / М-во РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2015. – С. 191-193. [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24185310&pff=1>
5. Использование беспроводных игровых систем при реабилитации в домашних условиях лиц с буллёзным эпидермолизом / Д.И. Шадрин / Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (22 июня 2021 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2021. – С. 416-419. <https://elibrary.ru/item.asp?id=47603977&pff=1>

Дополнительная литература:

1. Методы оценки функционального состояния на занятиях лечебной физической культурой : учебное пособие / Г. И. Смирнов, Д. И. Шадрин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2018. – 62 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36585926>

2. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте : руководство для врачей / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6838-8

3. Сергиевич, А.А. Самостоятельные занятия физкультурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / А.А. Сергиевич. - Омск : Омский государственный университет, 2011. - 84 с. - ISBN 978-5-7779-1269-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=238083>

4. Шадрин, Д.И. Опыт применение игровой системы wii nintendo у детей с бронхолёгочными заболеваниями /Шадрин Д.И. [и др.] // Лечеб. Физ. культура : достижения и перспективы развития : материалы 4 Всерос. Науч.-практ. Конф. С междунар. Участием (27-28 мая 2015 г.) / М-во РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2015. – С. 191-193. [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24185310&pff=1>

5. Экспертный обзор: Индустрия реабилитационных технологий в России и мире / Е. И. Аксенова, С. Ю. Горбатов, Ю. А. Маклакова – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2020. – 64 с. <https://niioz.ru/doc/Industriya-reabilitacionnyh-tekhnologij-v-Rossii-i-mire.pdf>

6. СТРАТЕГИЯ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/>

3. Применение массажа в спортивной практике – 10 часов (лекции – 2, практические занятия – 4, самостоятельная работа – 4).

Массаж и его влияние на организм. Общее понятие, механизмы физиологического действия массажа, классификация видов массажа. Ответные реакции организма на массаж. Расслабляющие и возбуждающие массажные приемы. Показания и противопоказания к массажу. Общий и местный сеансы массажа. Основные принципы построения общего сеанса массажа.

Особенности применения массажных практик в спортивной деятельности. Цели и задачи спортивного массажа. Показания и противопоказания к проведению спортивного массажа. Виды спортивного массажа: предтренировочный, тренировочный, восстановительный, предварительный, предстартовый, разминочный, согревающий, восстановительный. Основные приемы проведения спортивного массажа. Влияние спортивного массажа на организм. Использование спортивного массажа в тренировочном процессе и во время соревнований.

Вопросы для обсуждения на практических занятиях:

1. Основные цели и задачи спортивного массажа.
2. Спортивный массаж в системе подготовки спортсменов к соревнованиям.
3. Общее и местное влияние массажа на организм. Ответные реакции на проведение процедуры.
4. Показания и противопоказания к назначению массажа.

5. Основные виды спортивного массажа: предтренировочный, тренировочный, восстановительный, предварительный, предстартовый, разминочный, согревающий, восстановительный и положительный эффект полученный от каждого из предложенных вариантов.

6. Особенности применения массажа в реабилитации спортивных травм.

Содержание самостоятельной работы слушателей

Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1. Основные правила и базовая техника проведения спортивного массажа.	2
2. Использование спортивного массажа в реабилитации спортсменов.	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу: устный опрос.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Погосян, М.М. Лечебный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 1 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 103,28 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. - 484 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

2. Погосян, М.М. Лечебный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 2 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 54,56 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. – 240 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Погосян, М.М. Спортивный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 1 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - 2-е изд., доп. и перераб. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 79,32 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. – 404 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

4. Погосян, М.М. Спортивный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 2 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - 2-е изд., доп. и перераб. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 30,73 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. – 132 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

5. Позняков, В.С. Спортивный массаж : учебное пособие по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / В.С. Позняков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 157 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Позняков, В.С. Теория и практика массажа : учебное пособие по направлению 34.03.01 «Сестринское дело» / В.С. Позняков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 240 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

Дополнительная литература:

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; под общ ред. О. П. Панфилова. - Москва : ВЛАДОС, 2014. - 389 с.

2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А.А. Бирюков. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015. - 360, [1] с. : ил.

3. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А.А. Бирюков. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 572, [3] с. : ил., [16] л. цв. ил.

4. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>

5. Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации спортсменов : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / О.Б. Крысюк, В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин. – 105 с. - СПб. : [б. и.], 2014. – 105 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Основные программы восстановления нарушенных функций спортсменов – 10 часов (лекции – 2, практические занятия – 4, самостоятельная работа – 4).

Восстановительная медицина в системе медико-биологического сопровождения спортсменов. Основные программы восстановления нарушенных функций организма спортсменов. Современные методы реабилитации спортсменов после травматических повреждений. Профилактика хронического перенапряжения опорно-двигательной системы.

Основы гомотоксикологии. Цели и методы терапии. Особенности реагирования организма в процессе антигомотоксической терапии. Общие рекомендации по питанию и образу жизни во время проведения антигомотоксической терапии. Комплексные гомеопатические препараты. Практическое применение препарата убихинон композитум и коэнзим композитум. Детоксикация, как один из механизмов регуляции гомеостаза и повышение резистентности организма. Структурные звенья и компенсаторно-приспособительные реакции в системе реабилитации. Применение комплексного антигомотоксического средства «Траумель С» для профилактики нарушений микроциркуляции при тренировочных нагрузках у спортсменов.

Вопросы для обсуждения на практических занятиях:

1. Основные цели и задачи восстановительной медицины.
2. Алгоритм реабилитации после спортивных травм.
3. Показания и противопоказания к назначению антигомотоксической терапии.
4. Перенапряжение опорно-двигательной системы и комплексные меры профилактики.
5. Компенсаторно-приспособительные реакции в системе реабилитации.

Содержание самостоятельной работы слушателей

Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1. Методы биологической медицины в системе реабилитации профессиональных заболеваний у спортсменов	2
2. Специальные методики терапии, в которых используются антигомотоксические препараты	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу: устный опрос.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Горизонтов П.Д. Детоксикация, как один из механизмов гомеостаза и резистентности. /П.Д. Горизонтов, Т.Н. Протасова // Гомеостаз / под ред. П.Д. Горизонтова. – М., Медицина, 1976. – 234-258 с.
2. Лубяко А.А. Восстановительное лечение методами клеточной, тканевой и органной восстановительной терапии. / Материалы I международного форума «Экстремальная медицина и биология. Инвестиционные проекты России. 10-12 сентября 2012 года, Санкт-Петербург, 2013. - 37-43 с.
3. Мнение российских врачей о препарате «Траумель С» и НПВС: результаты опроса врачей. Биологическая медицина, Т/9., №2, 2013. - 4-5 с.
4. Реккевег Г.Г. Об основах учения о гомотоксикозах./ Биологическая медицина №1., 2010. - 5.7 с.

5. Реккевег Г.Г. Что такое биологическая медицина?/ Биологическая медицина №2, 2011.- 4-12 с.

6. Чашин М.В. Профессиональные заболевания в спорте/ М.В. Чашин., Р.В. Константинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. Кох, Ф. Основы гомеопатии / Ф. Кох // Биологическая медицина, 2011. №2. – С.14–18.

2. Лутков, В.Ф., Татарина, Е.В. Психовегетативная оценка адаптации спортсменов / В.Ф. Лутков, Е.В. Татарина // Вестник спортивной медицины, 1993. – № 2–3 (4). С. – 40.

3. Разумов, А.Н., Фомин, М.И. Неспецифическое восстановление здоровья – основа лечебного процесса / А.Н. Разумов, М.И. Фомин / Неспецифическое восстановление здоровья – основа лечебного процесса. – М.: МАКС Пресс, 2008. – 360 с.

4. Шадрин, Д.И. Физическая культура и адаптивная двигательная рекреация детей с муковисцидозом / Д.И. Шадрин, О.Б. Крысюк, О.Э. Евсеева, В.Ф. Лутков // Адаптивная физическая культура, 2013. – №2. – С. 28–31.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ

«ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека образовательной организации
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher_fk=44412
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»<http://www.biblioclub.ru/>
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Электронная библиотека РГБ [http://elibrary.rsl.ru\(link is external\)](http://elibrary.rsl.ru(link is external))
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам [http://window.edu.ru/\(link is external\)](http://window.edu.ru/(link is external))
- Министерство спорта РФ [http://www.minsport.gov.ru/\(link is external\)](http://www.minsport.gov.ru/(link is external))
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь Практический опыт деятельности
Базовая часть					
1	Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена.	<p>ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <p>ПК-2. Способен проводить работу по профилактике травматизма.</p> <p>ПК-3 Способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<p>– Нормативные правовые акты, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся при организации и проведении образовательного процесса, спортсменов при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>– 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; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного)</p>	<p>– Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма</p> <p>Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма</p>	<p>– Оценки соответствия материально-технической базы организации требованиям СанПиН</p> <p>– Составления тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма</p>

			<p>контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок</p> <p>– Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом 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</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности</p>		
2	<p>Неотложные состояния в физкультурно-спортивной деятельности. Первая помощь.</p>	<p>ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки ПК-2. Способен проводить работу по профилактике травматизма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов - Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи

			<ul style="list-style-type: none"> – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) <ul style="list-style-type: none"> – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи 	<p>биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды <ul style="list-style-type: none"> – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи 	
3	Методы объективного контроля в спортивной подготовке	ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки

		<p>биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <p>ПК-3 Способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<p>подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p> <ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных 	<p>спортсмена</p> <ul style="list-style-type: none"> – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов
--	--	---	--	---	--

				нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды	
4	Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов	<p>ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <p>ПК-2. Способен проводить работу по профилактике травматизма.</p> <p>ПК-3 Способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<p>– Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>– Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта</p> <p>– Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности</p> <p>– Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время урока, тренировки и</p>	<p>– Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов</p> <p>– Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении</p> <p>Вести документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации</p>	<p>– Определения и регистрации показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий</p> <p>– Проведения тестов (контрольных испытаний) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся</p>

			<p>соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся; медико-биологические измерения</p> <p>– Содержание и документы поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду спорта</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 тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих</p>		
--	--	--	--	--	--

			выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека		
5	Роль спортивной нутрициологии в медико-биологическом сопровождении	<p>ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <p>ПК-3 Способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов

				<p>функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды 	
Вариативная часть					
1	<p>Генетическое тестирование в физической культуре и спорте</p>	<p>ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <p>ПК-3 Способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов

			<p>спортсмена</p> <ul style="list-style-type: none"> – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<p>продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды 	
2	Лечебная физическая культура применяемая при деформациях опорно-двигательной системы	ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов

		<p>спортивной подготовки</p> <p>ПК-3 Способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<p>(групп спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<p>анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p> <ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды 	<p>медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки</p> <p>Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов</p>
--	--	--	--	---	---

				– Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды	
3	Применение массажа в спортивной практике	<p>ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <p>ПК-3 Способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов

				<ul style="list-style-type: none"> – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды 	
4	Основные программы восстановления нарушенных функций спортсменов	<p>ПК-1 Способен подготовить занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <p>ПК-2. Способен проводить работу по профилактике травматизма.</p> <p>ПК-3 Способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий – Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта – Объекты контроля и показатели технической, 	<ul style="list-style-type: none"> – Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов – Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении Вести документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения и регистрации показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий Проведения тестов (контрольных испытаний) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся

			<p>физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности</p> <p>– Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время урока, тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся; медико-биологические измерения</p> <p>– Содержание и документы поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду спорта</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</p>		
--	--	--	--	--	--

			человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека		
--	--	--	---	--	--

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Технологии сохранения здоровья при занятиях физической культурой и спортом» проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 20 вопросов, в виде Альтернативный закрытый опрос: выбор только одной из уравновешенных формулировок, т.е. выбора только одной из уравновешенных формулировок. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации считается освоенной, если слушатель правильно ответил на 80 % вопросов, т.е. дал правильные ответы на 16 вопросов.

Тестовые задания:

1. Назовите основные показатели физического развития детей и подростков:

- 1) рост, ЧДД, частота пульса, Толщина ПЖС
- 2) **рост, масса тела, окружность груди, окружность головы**
- 3) рост, ЖЕЛ, масса тела, окружность головы
- 4) рост, окружность талии, окружность плеча, ЧДД

2. Выберите правильное определение понятия «биологический возраст»:

- 1) достигнутый уровень физического развития
- 2) соответствие календарного возраста степени физиологической и психологической зрелости

3) достигнутый уровень морфофункционального развития

- 4) степень окостенения скелета и развития зубов

3. Дети и подростки, имеющие незначительные морфофункциональные отклонения и (или) часто и длительно болеющие, но не имеющие хронических заболеваний относятся к следующей группе здоровья:

- 1) I
- 2) **II**
- 3) III
- 4) IV

4. Двигательная активность учащихся ООУ включает следующие компоненты:

1) посещение уроков физической культуры, занятия профессиональным спортом, сдача норм ГТО, участие в соревнованиях

2) **посещение уроков физической культуры, участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, прогулки на свежем воздухе, организованные занятия в кружках или спортивных секциях**

3) посещение уроков физической культуры, участие в туристических походах, участие в спортивных эстафетах, посещение спортивных секций,

4) посещение уроков физической культуры, занятия в кружках, сдача норм ГТО, участие в спортивных соревнованиях.

5. Близнецовый метод применяется в спортивной генетике для:

- 1) выявления хромосомных и геномных аномалий
- 2) выявления фенотипических признаков
- 3) определения частот встречаемости генов в популяции

4) изучения роли наследственности и среды в формировании признаков

6. Для какого из перечисленных признаков человека характерна наименьшая наследственная обусловленность:

- 1) быстрота движений
- 2) гибкость
- 3) абсолютная мышечная сила
- 4) **выносливость**

7. Данные многочисленных исследований доказывают, что физические возможности человека приблизительно на ____% определяются влиянием наследственных факторов (генов, отвечающих за мышечную активность, процессы детоксикации организма, его психофизиологические характеристики и др.), тогда как влияние внешней среды (тренировки, питание и др.) составляет ____%

- 1) **70 и 30**
- 2) 30 и 70
- 3) 50 и 50
- 4) 90 и 10

8. Раздел науки, изучающий индивидуальную реакцию организма на компоненты пищи в зависимости от его генетических особенностей называется:

- 1) нутригеномика
- 2) **нутригенетика**
- 3) фармакогеномика
- 4) фармакогенетика

9. Для какого из перечисленных признаков человека характерна наибольшая тренируемость:

- 1) быстрота движений
- 2) гибкость
- 3) абсолютная мышечная сила
- 4) **выносливость**

10. При проведении компрессии грудной клетки давление руками осуществляется в следующую точку:

- a) **верхняя половина грудины;**
- б) середина грудной клетки;
- в) область сердца;
- г) нижняя часть грудины

11. Для здорового состояния человека характерно:

- 1) умеренное снижение трудоспособности
- 2) **сохранение анатомической и функциональной целостности организма**
- 3) нарушение толерантности к углеводам
- 4) сниженная реакция организма на воздействие болезнетворных факторов.

12. К вторичной индивидуальной профилактике относят:

- 1) соблюдение здорового образа жизни
- 2) борьба с курением и злоупотреблением алкоголя
- 3) **реабилитация в санаторно-курортных условиях**
- 4) полноценный и сбалансированный пищевой рацион

13. Укажите противопоказания для назначения лечебного массажа:

- 1) травмы опорно-двигательного аппарата
- 2) **заболевания и травмы периферической нервной системы**

3) гнойные воспалительные заболевания различной локализации

4) возраст старше 70 лет

14. Гипокинезия и гиподинамия – это:

1) повышение двигательной активности;

2) фиксированный уровень кинезиологических способностей;

3) лечебные физические упражнения;

4) синонимы термина малоподвижность.

15. Какие из физических упражнений являются менее нагрузочными:

1) дыхательные

2) изотонические

3) изометрические

4) рефлекторные

16. Снижение энерготрат, в том числе за счет низкой физической активности –

это одна из причин:

1) потери энергии

2) потери веса

3) пассивности

5) ожирения

17. Суточная потребность в белках у спортсменов в среднем:

1) 0,5 г белка на 1 кг массы тела

2) 1,0 г белка на 1 кг массы тела

3) 1,5 г белка на 1 кг массы тела

4) 3,0 г белка на 1 кг массы тела

18. Биодиверсификация – это:

1) процесс уменьшения количества и качественного состава микробиома кишечника

2) процесс увеличения количества и качественного состава микробиома

кишечника

3) сохранение без изменений количества и качественного состава микробиома

кишечника

4) отрицательная разница между поступлением и расходом энергии

19. Эугидротация – это:

1) нормальный уровень гидратированности организма

2) дефицитный уровень гидратированности организма

3) избыточный уровень гидратированности организма

4) нет правильного ответа

20. Нутриенты необходимые организму в больших количествах и измеряются десятками граммов каждый день:

1) макронутриенты

2) микронутриенты

3) бионутриенты

4) вненутриенты

2. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Технологии сохранения здоровья при занятиях физической культурой и спортом» обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации программы повышения квалификации на иных условиях. Квалификация педагогических работников образовательной организации должна быть не ниже кандидата наук. Не менее 20 процентов численности педагогических работников, реализующих программу повышения квалификации «Управление физкультурно-спортивной организацией бюджетной сферы», должны являться руководителями спортивных организаций, и (или) работниками иных организаций, осуществляющими организационно-управленческую деятельность в области физической культуры и спорта на разных уровнях государственного и муниципального управления. Наличие ученой степени и звания не обязательно. К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден справкой с места работы

6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ.

д.м.н., проф. Задорожная Н.А., ст. преподаватель Болотова И.А. кафедры профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
