****

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ИНСТРУКТОРОВ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫХ ПРОГРАММ**

**Предисловие.**

Основной задачей настоящей учебной программы является подготовка высококвалифицированных специалистов-инструкторов групповых занятий спортивных программ. Учебная программа рассчитана на 144 часа и она состоит из двух частей. В первой части запланировано в течении 72 часов дача учебно-технологических материалов, обучение слушателей по предметам идеи национальной независимости, медико-биологическим, педагогическим и психологическим основам физической культуры и спорта. Обучение проводится в виде лекционных и практических занятий. По ходу обучения у слушателей формируются современные медико-биологические и педагого-психологические знания и навыки распределения физических нагрузок с учетом состояния здоровья клиента во время групповых занятий.

Во второй части учебной программы, имеющей оздоровительную направленность, предусмотрено в течении 72 часов в зависимости от цели и задачи физических упражнений дать слушателям углубленные знания и практические навыки по воспитанию двигательной деятельности, силовых способностей, методики регулирования массы и объемов тела, организации персонального тренинга, техники выполнения специальных упражнений по различным направлениям групповых тренировок, методики занятий оздоровительной гимнастикой при различных заболеваниях организма, основам организации рационального питания для увеличения массы тела, основам организации рационального питания для снижения массы и объемов тела. По окончании курса слушатели становятся не только квалифицированными инструкторами групповых занятий, но и приобретают необходимые теоретические знания и практические навыки, которые позволяют им вести активную пропаганду здорового образа жизни, занятий физической культурой и спорта среди населения.

 По завершении учебного курса предусмотрен мониторинг знаний и практических навыков слушателей с помощью текущего, промежуточного и итогового контроля. Слушателям успешно сдавшим итоговый контроль выдается соответствующий сертификат. Для проведения лекционных и практических занятий будут привлекаться опытные профессорско-педагогические кадры и высококвалифицированные специалисты по видам спорта и по групповым занятиям.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН КУРСА ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ИНСТРУКТОРОВ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫХ ПРОГРАММ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название блоков и дисциплин.** | Всего часов | Теор | Практ |
| **1** | **Теоретические дисциплины.** |  |  |  |
| **1.1**  | **Идея национальной независимости.** | **8** | **8** |  |
| **1.2** | **Спортивная педагогика и психология.** | **18** | **18** |  |
| 1.2.1 | Спортивная педагогика. | 8 | 8 |  |
| 1.2.2 | Спортивная психология. | 10 | 10 |  |
| **1.3** | **Основы анатомии и физиологии человека.** | **35** | **29** | **6** |
| 1.3.1 | Анатомия человека. | 19 | 15 | 4 |
| 1.3.2 | Физиология человека. | 16 | 14 | 2 |
| **1.4** | **Физическая культура и спорт.** | **10** | **8** | **2** |
| **1.5.** | **Промежуточный контроль.** | **1** | **1** |  |
|  | **Итого по 1 части.** | **72** | **64** | **8** |
| **2** | **Методика тренировок групповых занятий.** |  |  |  |
| 2.1 | Введение. | 4 | 4 |  |
| 2.2 | Организация персонального тренинга. | 4 | 4 |  |
| 2.3 | Организация рационального питания. | 6 | 4 | 2 |
| 2.4 | Оздоровительная гимнастика. | 8 | 8 |  |
| 2.5 | Специальные тренировки. | 14 |  | 14 |
| 2.6 | Групповые занятия. | 36 | 12 | 24 |
| **2.7.** | **Итоговый контроль.**  | **3** | **1** | **2** |
|  | **Итого по 2 части.** | **72** | **32** | **40** |
|  | **Всего часов.** | **144** | **96** | **48** |

**1.ЧАСТЬ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

**УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ ИДЕЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ, СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем занятий.** | **Всего часов** | **В том числе** |
| **теорет** | **Практ** |
| **1** | **Идея национальной независимости.** | **8** | **8** |  |
| 1.1 | Содержание и этапы формирования предмета “Идея национальной независимости: основные понятия и принципы. | 2 | **2** |  |
| 1.2 | Основные идеи идеологии национальной независимости. Узбекская модель развития. | 2 | 2 |  |
| 1.3 | Направления идеологических угроз. Социально-идейные основы обеспечения общественной стабильности. | 2 | 2 |  |
| 1.4 | Факторы формирования в сознании молодежи идеи национальной независимости. Государственные символы Республики Узбекистан и их значение. | 2 | 2 |  |
|  | **Итого.** | **8** | **8** |  |
| **2** | **Спортивная педагогика.** | **8** | **8** |  |
| 2.1 | Значение предмета педагогики в процессе физического воспитания. Предмет, цель и задачи спортивной педагогики. Методы, средства и приёмы физического воспитания. | 2 | 2 |  |
| 2.2 | Формирование личности спортсмена в процессе физического воспитания. Профессионально-педагогическая деятельность тренера. Правовые основы физического воспитания. | 2 | 2 |  |
| 2.3 | Планирование и контроль в физическом воспитании. Формы организации занятий. | 2 | 2 |  |
| 2.4 | Физическое воспитание детей дошкольного возраста, подростков и юношей. | 2 | 2 |  |
|  | **Итого.** | **8** | **8** |  |
| **3** | **Спортивная психология.** | **10** | **10** |  |
|  |
| 3.1 | Значение психологических знаний в формировании личности спортсмена.  | 2 | 2 |  |
| 3.2 | Личность и деятельность тренера. | 2 | 2 |  |
| 3.3 | Управленческие возможности в тренерской деятельности. | 2 | 2 |  |
| 3.4 | Роль тренера в развитии личности спортсмена. | 2 | 2 |  |
| 3.5 | Конфликтные ситуации в тренерской деятельности и пути их преодоления. | 2 | 2 |  |
|  | **Итого.** | **10** | **10** |  |
|  | **Всего часов.** | **26** | **26** |  |
|  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **“ИДЕЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ”.**

**Теоретические занятия (8 часов).**

**1-лекция: Содержание, исторические корни, этапы формирования предмета “Идея национальной независимости: основные понятия и принципы” (2 часа).**

 “Идея национальной независимости: основные понятия и принципы” – новая наука, сформированная в годы независимости. Её основные понятия и особенности как учебная дисциплина.

Основная цель и задачи предмета “Национальная идея: основные понятия и принципы”. Значение предмета в формировании у молодежи чувства верности благородным идеям, борьбы против чуждых и вредных идей.

Особенности формирования и проявления идей. Исторические и философские основы.

**2-лекция:** **Основные идеи идеологии национальной независимости. Узбекская модель развития (2 часа).**

 Основные идеи идеологии национальной независимости. Мир и спокойствие в Отечестве – гарантия процветания. Благосостояние народа – высшая цель реформ, осущетвляемых в стране. Идея гармонично развитого человека – благородная мечта нашего народа. Социальное сотрудничество – философия терпимости. Идея межнационального согласия – общечеловеческая ценность. Осуществление национальной политики в Узбекистане, правовые и социальные основы защиты интересов этнических единиц в нем. Объективные и субъективные факторы формирования верности национальной идее в сознании этнических групп, проживающих в Узбекистане. Межнациональное согласие, сотрудничество и межрелигиозная толерантность в стране, условие обеспечения социальной стабильности, главная реформаторская роль государства в укреплении ее политических и законодательно-правововых основ. Идея "Узбекистан – единая Родина" теоретическая основа обеспечения стабильности. Создание национальных центров в Узбекистане средство обеспечения межнациональной стабильности.

 Узбекская модель развития. Ее пять принципов реформирования общества, глубоко научно обоснованные Президентом нашей страны.

**3-лекция: Направления идеологических угроз. Социально-идеологические основы обеспечения стабильности общества (2 часа).**

Понятие идеологических угроз. Идеологический вакум и влияние вредных идей на общество. Достижение идеологического иммунитета, безопасности и стабильности при устранении идеологических угроз. Одно из важных условий укрепления независимости – усиление идеологического воспитания. Внутренние (религиозный экстремизм, национализм, невоспитанность, правонарушения и т.д.) и наружные (международный терроризм, “общественная культура”, радикализм и т.д) угрозы угрожающие миру и стабильности в Узбекистане. История возникновения ваххабизма и идеологическая борьба с ним. Факторы формирования идеологического иммунитета. Знание – теоретическая основа формирования идеологического иммунитета в народной духовности. Соответствие идеологического иммунитета и политической культуры. Проявление яркости ума и поведения в идеологическом иммунитете.

Роль экономической стабильности в стране в формировании идеологического иммунитета. Политическая бдительность и политическая культура – важный фактор идеологического иммунитета. Особенности формирования идеологического иммунитета в отношении внешней политической реальности. Идеологическое, социально-историческое значение и необходимоть укрепления международного авторитета Узбекистана. Единство экономических, политических, социально-духовных факторов в обеспечении стабильности общества.

**4-лекция: Факторы внедрения молодежи национальной идеи. Государственные символы Республики Узбекистан и их сущность (2 часа).**

 Внедрение идеи национальной независимости в душу и сознание народа в каждой сфере общества (в том числе в сфере образования и воспитания, в семье, махалле, СМИ, физического воспитания и спорта ). Молодежь и национальная идея. Создание необходимости осознания, понятия молодежью национальной идеи. Необходимость внедрения молодежи чувства гордости к национально-культурным ценностям, предкам и Родине. Национальные символы Республики Узбекистан и их сущность.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА.**

**Теоретические занятия (8 часов).**

**1-лекция: Значение предмета педагогики в процессе физического воспитания. Предмет, цель и задачи спортивной педагогики. Методы, средства и приёмы физического воспитания (2 часа).**

Содержание спортивной педагогики. Место педагогики в сфере спорта. Педагогические способности в спортивной деятельности тренера.

 Место спортивной педагогики в системе дисциплин. Формирование обших понятий о физическом воспитании, воспитании физических качеств, физической подготовки, физическом совершенствовании, физическом образовании. Направление педагогики. Система образования. Педагогический процесс и его движущая сила.

 Основные категории педагогики. Поэтапное осуществление образовательного процесса. Педагогические способности тренера.

 Цель и задачи физического воспитания. Стратегия и тактика воспитания. Современные методы, принципы, средства воспитания и их осуществление. Значение традиционных и нетрадиционных методов. Содержание и смысл метода убеждения. Воэможности применения в воспитании методов соревнования, похвалы, критики и оценки. Правила применения различных средств воспитания. Характеристика результативных методов и средств воспитания.

**2-лекция: Формирование личности спортсмена в процессе физического воспитания. Профессионально-педагогическая деятельность тренера. Правовые основы физического воспитания (2 часа).**

Узкое и широкое понятие воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Моральные и духовные стороны воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с трудовой деятельностью и правовыми основами. Принципы воспитания. Системность, научно обоснованность, поэтапность, сознательность, общественность, индивидуальный подход, учет возрастных групп и другие принципы воспитания.

Характеристика профессионално-педагогической деятельности тренера. Этапы организации тренерской деятельности. Особенности организации физических упражнений. Методы формирования и закрепления знаний в тренерской деятельности.

Правовые основы физического воспитания.

**3-лекция: Планирование и контроль в физическом воспитании. Формы организации занятий (2 часа).**

Планирование – одна из основных задач педагогической управленческой деятельности. Целевая направленность планирования со стороны тренера, организация на основании нормативных документов. Удобность плана, возможность порядочного осуществления. Процесс организации деятельности – признание в качестве педагогической задачи. Проявление организаторской способности тренера. Возможности ведения работы в качестве управляющего.

Физическое воспитание в качестве вида учебно-воспитательного процесса. Группы и формы упражнений физического воспитания. Особенности организации классных и внеклассных занятий. Занятия, организуемые в малом и большом круге, а также в системе соревнований. Закономерности организации упражнений физического воспитания.

Направленность упражнений физического воспитания. Условия организации занятий общей физической подготовки. Виды и особенности упражнений физического воспитания.

**4-лекция: Физическое воспитание детей дошкольного возраста, подростков и юношей (2 часа).**

Общая характеристика индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста. Особенности периодичности, критические (сензитивные) стороны детей подросткового возраста. Общая характеристика мировозрения и характера молодежи.

Особенности педагогического воспитания дошкольников, подростков и молодежи. Возможности возрастных групп. Педагогический подход к возрастным группам. Содержание и смысл межличностных отношений.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.**

**Теоретические занятия (10 часов).**

**1-лекция: Значение психологических знаний в формировании личности спортсмена (2 часа).**

Психология – наука о “психики”. Общая характеристика понятия духа (эмоции, внутренние переживания, впечатления, взаимоотношения и т.д.). Содержание и смысл психологии, начальное проявление. Роль психологических знаний в развитии человека. Проявление психологических теорий, научных школ. Место психологии в сфере спорта. Понятие психологическая способность. Характеристика психологических знаний и навыков тренера.

Основные психологические категории: личность, способности, темперамент, характер, духовные качества, эмоции и интересы, степень осознания цели. Индивидуальная модель личности спортсмена. Степени самооценки спортсмена своих возможностей. Индивидуальные особенности спортсмена. Психологические факторы, влияющие на ум и характер спортсмена. Внутренние и наружные проявления факторов. Возможность иметь собственную позицию и мировозрение.

**2-лекция: Личность и деятельность тренера (2 часа).**

Психологическая характеристика личности тренера. Индивидуальные-типологические особенности тренера (интересы, потребности, цели, стремления, ценности, проявления идеалов). Характеристика профессиональных качеств и возможностей. Своеобразие и особенности тренерской деятельности. Педагогические и психологические способности в тренерской деятельности.

**3-лекция: Управленческие возможности в тренерской деятельности. (2 часа).**

Понятия о управленческой способности. Управленческие свойства в спортивной деятельности. Индивидуальные факторы управленческой деятельности: значение личностных и профессиональных качеств. Особенности авторитарного, демократического, либерального методов и условия их применения. Общие и специальные способности управления. Возможности проявления способности лидерства (достижение положения, подчинение ситуации, особенности лидерных качеств и выбор целесообразного пути).

**4- лекция: Роль тренера в развитии личности спортсмена (2 часа).**

Психологическая характеристика детей дошкольного возраста. Психология подросткового периода. Психологические особенности молодежи. Особенности психологической подготовки дошкольников, подростков и молодежи. Понятие “Периодичность”. Психологические особенности межличностных отношений различных возрастных периодов. Содержание и смысл принципа “Личностный подход”..

**5-лекция: Конфликтные ситуации в тренерской деятельности и пути их преодоления (2 часа).**

Общая характеристика термина конфликт. Причины возникновения конфликтов. Противоположности, имеющиеся в конфликтных процессах. Возникновение и направления конфликтогенов.

Проявление конфликтов в спортивной деятельности. Психологические стороны готовности к смягчению конфликтной ситуации. Общение – в качестве фактора, направленного к устранению конфликтной ситуации. Распределение социальных ролей в процессе общения.

Культурные основы психологического общения в спортивной деятельности: формированность специальных знаний и навыков. Правила толерантности в тренерской деятельности.

**Рекомендуемая литература.**

1.Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўгрисида"ги конуни / Баркамол авлод - Ўзбекистон тараккиётининг пойдевори.-Т.: "Шарк" нашриёт-матбаа констерни, 1998.

2.Ўзбекистон Республикасининг "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўгърисида"ги конуни / Баркамол авлод - Ўзбекистон тараккиётининг пойдевори.-Т.: "Шарк" нашриёт-матбаа констерни, 1998.

3. Ўзбекистон Республикасининг Конститутсияси. -Тошкент: Ўзбекистон, 2011.

4.Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000. 5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2006.
6.Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб., 2009
7.Киселев Ю.Я. Победи! - СПб., 2005
8.Психология. – Учебник / Под ред. Крылова А.А., 2-е изд. М., 2004
9.Психология здоровья. - Учебник / Под ред. Никифорова Г.С., СПб., 2000
10.Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации. Спб., 1997.
11. Сафонов В.К. Агрессия в спорте. СПб., 2003
12. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб, 1999
13. Тихвинская Е. О. Психология переживания в спорте. СПб., 2007 14. WWW.NIIFC - НИИФК (Санкт-Петербург)
15. [WWW. VNIIFC - ВНИИФК](http://www.vniifk.ru/)
 [16. WWW. RGUFC - РГУФК](http://www.sportedu.ru/) 17.http**//**[Classics in the History of Psychology](http://psychclassics.yorku.ca/) 18.http**//**[Cogprints](http://cogprints.org/%22%20%5Ct%20%22_blank)http**//**[ScienceDirect](http://www.sciencedirect.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)

**РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРЕДМЕТУ ОСНОВЫ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА.**

 **Предисловие.**

Основной целью предмета “Основы анатомии и физиологии человека” является дача слушателям современных знаний о строении и функции человеческого тела, тканей, органов и основных функциональных систем, физиологических процессов, протекающих в организме, их возрастных особенностях, о механизме и биохимии мышечных сокрашений, дать сведения о тех изменениях, которые могут развиваться в различных тканях и органах организма под влиянием факторов окружающей среды и физических нагрузок. Наряду с этими, предусмотрено дача рекомендаций по рациональному использованию сведений о строении и функции организма в работе с клиентами, при планировании физических упражнений, при дозировании и распределении физических нагрузок при проведении различных форм группоых занятий.

Учебный план “Основы анатомии и физиологии человека” составлен на основе современных сведений и представлений о строении и функции человеческого организма, о физиологических и биохимических процессах, протекающих в организме под влиянием физических упражнений и физических нагрузок.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК ПО ПРЕДМЕТУ ОСНОВЫ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем.** | **Всего часов** | **В том числе** |
| **Лекция** | **Практ** |
| **1** | **Введение .** | **8** | **6** | **2** |
| **1.1** | **Основы анатомии и физиологии человека. Введение.** | **3** | **2** | **1** |
| 1.1.1 | Предмет и задачи анатомии и физиологии человека. Антропометрия. |  |  |  |
| 1.1.2 | Связь с другими медико-биологическими предметами и спортивно-педагогическими циклами. |  |  |  |
| 1.1.3 | Общее строение организма. |  |  |  |
| 1.1.4 | Строение и функция клеток. |  |  |  |
| **1.2** | **Классификация и общее строение тканей. Эпителий и ткани внутренней среды.** | **3** | **2** | **1** |
| 1.2.1 | Классификация, общее строение и функция тканей. |  |  |  |
| 1.2.2 | Эпителиальная ткань. |  |  |  |
| 1.2.3 | Ткани внутренней среды. Кровь и лимфа. |  |  |  |
| 1.2.4 | Хрящевая и костная ткани. |  |  |  |
| **1.3** | **Строение и функции мышечной и нервной тканей.** | **2** | **2** |  |
| 1.3.1 | Классификация и строение мышечной ткани. |  |  |  |
| 1.3.2 | Биомеханика мышечного сокрашения. |  |  |  |
| 1.3.3 | Строение и функция нервной ткани. |  |  |  |
| 1.3.4 | Виды и строение нервных волокон. |  |  |  |
| 1.3.5 | Механизм возникновения и проведения нервных импульсов. |  |  |  |
| **2** | **Анатомия и физиология двигательного аппарата.** | **6** | **6** |  |
| **2.1** | **Анатомия двигательного аппарата. Строение и соединение костей.** | **2** | **2** |  |
| 2.1.1 | Понятия о строение и функции скелета. |  |  |  |
| 2.1.2 | Строение и разновидности костей. |  |  |  |
| 2.1.3 | Соединение костей. Виды и строение суставов.  |  |  |  |
| 2.1.4 | Укрепляющий аппарат суставов |  |  |  |
| **2.2** | **Строение и соединение костей тела.** | **2** | **2** |  |
| 2.2.1 | Строение и функция позвоночного столба. |  |  |  |
| 2.2.2 | Строение грудной клетки. |  |  |  |
| 2.2.3 | Строение и соединение костей черепа. |  |  |  |
| **2.3** | **Строение и соединение костей конечностей.** | **2** | **2** |  |
| 2.3.1 | Кости плечевого пояса. |  |  |  |
| 2.3.2 | Строение и соединение костей руки.  |  |  |  |
| 2.3.3 | Кости таза и их соединение. |  |  |  |
| 2.3.4 | Строение и соединение костей ног. |  |  |  |
| 2.3.5 | Влияние физических упражнеий на строение костей. |  |  |  |
| **3** | **Анатомия и функция скелетных мышц.** | **6** | **6** |  |
| **3.1** | **Строение и функция скелетных мышц.** | **2** | **2** |  |
| 3.1.1 | Строение мышечного волокна. |  |  |  |
| 3.1.2 | Строение мышц как орган. |  |  |  |
| 3.1.3 | Особенности строения и функции скелетных мышц. |  |  |  |
| **3.2** | **Особенности работы мышечной ткани.** | **2** | **2** |  |
| 3.2.1 | Изменения, протекающие в мышцах под влиянием физических нагрузок. |  |  |  |
| 3.2.2 | Механическая работа мышц. |  |  |  |
| 3.2.3 | Мышцы антогонисты и синергисты. |  |  |  |
| 3.2.4 | Топография мышц. |  |  |  |
| 3.2.5 | Мышцы головы и шеи. |  |  |  |
| **3.3** | **Мышцы тела и конечностей.** | **2** | **2** |  |
| 3.3.1 | Мышцы спины и живота. |  | 2 | 1 |
| 3.3.2 | **М**ышцы грудной клетки. Дыхательные мышцы. |  |  |  |
| 3.3.3 | Мышцы плечевого пояса и рук. |  |  |  |
| 3.3.4 | **М**ышцы ягодицы и ног. |  |  |  |
| 4 |  **Строение и функции внутренних органов.** | **12** | **10** | **2** |
| **4.1** | **Строение и функция органов пищеварения и дыхательной системы.** | **2** | **2** |  |
| 4.1.1 | Строение и функция органов пищеварения. |  |  |  |
| 4.1.2 | Гистофизиология переваривания и всасывания пищевых веществ. |  |  |  |
| 4.1.2 | Строение и функция органов дыхания.  |  |  |  |
| 4.1.3 | Наружное и внутренние дыхание. Гистофизиология газообмена в легких. |  |  |  |
| **4.2** | **Строение и функция выделительной и эндокриной систем.** | **3** | **2** | **1** |
| 4.2.1 | Строение и функции почек. |  |  |  |
| 4.2.2 | Корковые и юкстамедуллярные нефроны. |  |  |  |
| 4.2.3 | Гистофизиология мочеобразования. |  |  |  |
| 4.2.4 | Центральные и периферические эндокринные органы. |  |  |  |
| 4.2.5 | Роль гормонов в регуляции функций организма. |  |  |  |
| **4.3** | **Строение и фунция сердечнососудистой системы и органов кроветворения.** | **3** | **2** |  |
| 4.3.1 | Общая характеристика сердечнососудистой системы. |  |  |  |
| 4.3.2 | Строение стенки сосудов. Большой и малый круг кровообращения. |  |  |  |
| 4.3.3 | Сердце. Особенности строения и функции сердечной мышцы. |  |  |  |
| 4.3.4 | Центральные и периферические органы кроветворения. |  |  |  |
| 4.3.5 | Клеточный и гуморальный иммунитет. |  |  |  |
| **4.4** | **Анатомия и физиология нервной системы.** | **2** | **2** |  |
| 4.4.1 | Общая характеристика строения и функции нервной системы. |  |  |  |
| 4.4.2 | Центральная и периферическая нервная система. |  |  |  |
| 4.4.3 | Вегетативная нервная система. |  |  |  |
| 4.4.4 | Понятие о рефлекторной дуги. |  |  |  |
| **4.5** | **Строение и функция органов чувств.** | **2** | **2** |  |
| 4.5.1 | Понятие об анализаторах.  |  |  |  |
| 4.5.2 | Строение и функция органа зрения. |  |  |  |
| 4.5.3 | Строение и функция органа слуха и равновесия. |  |  |  |
| **5** | **Спортивные травмы и первая помощь при них.** | **3** | **1** | **2** |
| 5.1 | Виды и причины спортивных травм. |  |  |  |
| 5.2 | Пути предупреждения травматизма. |  |  |  |
| 5.2 | Первая помощь при травмах. |  |  |  |
|  | **Всего часов.** | **35** | **29** | **6** |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА.**

 **1. Теоретические занятия (29 часов).**

**1-лекция: Основы анатомии и физиологии человека. Введение (2 часа).**

Предмет, задачи и методы анатомии и физиологии человека. Связь анатомии и физиологии с другими медико-биологическими дисциплинами и спортивно-педагогическими циклами. Нормальная, топографическая и патологическая анатомия. Нормальная и патологическая физиология. Антропометрия – одна из основных методов исследования анатомии.

 Единство строения и функции организма. Клетка как основная структурнно-функциональная единица строения, развитие и жизнь живого организма. Составные части клетки: ядро, цитоплазма и клеточная оболочка. Органеллы и включения.

Деление клеток. Митоз и мейоз. Жизненный и митотический цикл клеток. Единство формы и функции клеток.

 **2-лекция: Классификация и общее строение тканей. Эпителиальная ткань и ткани внутреней среды (2 часа).**

Классификация и общее строение тканей. Общая характеристика эпителия, тканей внутренней среды, мышечной и нервной тканей.

Эпителиальная ткань. Покровный и железистый эпителий. Общие свойства покровного эпителия. Однослойный и многослойный эпителий. Особенности железистого эпителия. Классификация желез по строению и функции. Простые и сложные железы. Белковые, слизистые и смешанные железы. Мерокринные, апокринные и голокринные железы. Экзокриные и эндокринные железы.

Ткани внутренней среды. Кровь и лимфа. Плазма и форменные элементы крови. Гемограмма и лейкоцитарная формула. Анализ состава крови. Волокнистая соединительная ткань и соединительная ткань со специальными свойствами. Классификация и строение хрящевой и костной тканей.

**3-лекция: Строение и функция мышечной и нервной тканей (2 часа).**

Общая характеристика мышечной ткани. Классификация. Особенности строения и функции гладкой, скелетной и сердечной мышечной тканей. Трофический, опорный и сократительный аппараты мышечной ткани. Строение миофибрилл: тонкие и толстие сократительные белки. Биомеханика мышечного сокрашения. Специальная мышечная ткань: миоэпителиальные клетки и мышцы зрачка глаза.

Особенности строения и функции нервной ткани. Нейроны и нейроглия. Классификация нейронов. Разновидности и функции нейроглии. Особенности строения миелиновых и безмиелиновых нервных волокон. Механизм возникновения и проведения нервного импульса.

**4-лекция: Анатомия и функция двигательного аппарата. Строение и соединение костей (2 часа).**

Понятие о скелете и его функциях. Кости как составные части скелета. Строение и разновидности костей. Компактная и губчатая костная ткань. Особенности строения и функции трубчатых, плоских и смешанных костей.

Соединение костей. Подвижные и неподвижные соединения. Строение суставов. Факторы, обеспечивающие подвижность сустава. Укрепляющий аппарат суставов: связки и сухожилии. Формы суставов и объем движений в них.

**5-лекция: Строение и соединение костей тела (2 часа).**

 Позвоночный столб и его отделы. Шейный лордоз и поясничный кифоз. Особенности строения позвонков. Соединение позвонков, соединительный аппарат. Движение позвоночного столба. Образование позвоночного канала.

Грудная клетка. Строение и соединение ребер и грудины. Форма грудной клетки, её половые и возрастные особенности.

 Строение костей черепа. Кости лицевой и мозговой части и их соединение.

 **6-лекция: Строение и соединение костей конечностей (2 часа).**

 Кости плечевого пояса и их соединение. Кости свободной части рук и их соединение. Кости таза и их соединение. Возрастные, половые и индивидуальные особенности строения таза. Кости свободной части ног и их соединения. Суставы конечностей и объем движений в них. Сухожилии и связки, укрепляющие суставы.

**7-лекция: Строение и функция скелетных мышц (2 часа).**

 Особенности строения скелетной мышечной ткани. Строение мышечного волокна. Строение мышц как орган. Классификация, строение и функция мышц. Форма мышц и их функциональное значение. Подъемная сила мышц. Индивидуальные особенности развития скелетных мышц. Наименование мышц в зависимости от формы, выполняемой функции и место расположения.

 **8-лекция: Особенности функционирования скелетных мышц (2 часа).**

Изменение мышц под влиянием физических нагрузок. Раздражение, возбуждение, сокрашение и растяжение мышечного волокна. Механическая работа мышц. Мышцы в качестве активной части двигательного аппарата. Сила мыщц. Зависимость силы мышц от количества мышечных волокон. Деление мышц по топографо-анатомическим признакам. Мышцы различных частей и областей тела. Мышцы, образующие единые функциональные группы. Мышцы антогонисты и синергисты.

 Мышцы головы и шеи. Жевательные и мимические мышцы. Функция жевательных мышц. Особенности мимических мышц.

**9-лекция: Мышцы тела и конечностей (2 часа).**

Мышцы спины. Грудные мышцы. Мышцы вдоха и выдоха. Мышцы живота. Мышцы брюшного пресса. Мышцы плечевого пояса и рук. Проекция мышц плечевого пояса и руки на поверхности тела спортсмена. Движения отдельных частей рук. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании, отведении и приведении, пронации и супинации плеча. Мышцы, обеспечивающие движения в локтевом суставе. Мышцы кисти рук.

Мышцы ягодицы и ног. Наружние и внутренние ягодичные мышцы. Передние и задние бедренные мышцы. Передние, задние и боковые группы мышц голени. Зависимость движения ног от передних и задних бедренных мышц. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании, пронации и супинации голени. Мышцы, обеспечивающие движения стопы и пальцев ног.

**10-лекция: Строение и функция органов пищеварения и дыхательной системы (2 часа).**

Общий план строения и функции пищеварительной системы. Пищеварительная трубка и органы расположенные вне ее. Общий план строения стенки пищеварительной трубки. Особенности строения стенки ротовой полости. Строение и функция органов ротовой полости.

Средний отдел пищеварительной системы. Строение и функция желудка, тонкого и толстого кишечника. Крупные пищеварительные железы: строение и функция печени и поджелудочной железы. Червеобразный отросток. Гистофизиология переваривания и всасывания пищевых веществ в кишечнике. Задний отдел пищеварительной трубки. Строение стенки прямой кишки.

Дыхательная система. Строение и функция воздухоносных путей и респираторного отдела. Ацинус легких. Наружное и внутренние дыхание. Гистофизиология газообмена в легких.

**11-лекция: Строение и функция выделительной и эндокринной систем (2 часа).**

 Общий план строения и функции органов выделительной системы. Строение почек. Корковое и мозговое вещество. Особенности строения и функции корковых и юкстамедуллярных нефронов. Гистофизиология мочеобразования. Процессы фильтрации и реабсорбции. Собирательные трубки. Подкисление мочи. Строение стенки мочевыводящих путей.

 Общий план строения и функции эндокринной системы. Гормоны и их роль в регуляции функций организма. Центральные и периферические эндокринные железы. Гипоталамус – главный эндокринный орган. Строение и функция гипофиза. Гипоталамо-аденогипофизарная и гипоталамо-нейрогипофизарная эндокринные системы. Строение и функция периферических эндокринных желез: щитовидная и паращитовидная железы, надпочечники.

 **12-лекция: Строение и функция сердечнососудистой системы и органов кроветворения (2 часа).**

Общее строение и функция сердечнососудистой системы. Общий план строения кровеносных сосудов. Классификация и строение стенки артерий и вен. Сосуды микроциркуляторно русла. Классификация и строение стенки капилляров. Механизм обмена веществ между кровью и тканями. Артериоло-венулярные анастомозы: классификация, строение и функция.

 Сердце: строение и функции. Желудочки и предсердии сердца. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард. Особенности строения и функции сердечной мышцы. Сократительные и проводящие кардиомициты. Автоматизм сердца. Изменение положения, формы и размеров сердца под влиянием физических нагрузок. Сердце спортсмена. Систолический и минутный объемы сердца. Кровяное давление: максимальное (систолическое) и минимальное (диастолическое) артериальное давление. Большой и малый круги кровообращения.

 Понятие о иммунитете. Общее строение и функции органов кроветворения и иммунной защиты. Центральные и периферические органы кроветворения. Участие форменных элементов крови в иммунном процессе. Клеточный и гуморальный иммунитет. Бласттрансформация лимфоцитов.

**13-лекция: Строение и функции нервной системы (2 часа).**

Общее строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная системы. Строение серого и белого веществ. Ядра. Строение коры головного мозга. Цитоархитектоника и миелоархитектоника коры. Гранулярный и агранулярный тип строения коры. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные нервные волокна. Строение и функция мозжечка. Ствол мозга: строение и функции. Особенности строения спинного мозга. Строение сегмента спинного мозга. Вегетативная нервная система. Чувствительные и вегетативные нервные узлы. Рефлекторная дуга и ее строение. Простая и сложная, соматическая и вегетативная рефлекторные дуги.

**14-лекция: Строение и функция органов чувств (2 часа).**

Понятие об анализаторах. Органы чувств – воспринимающая часть анализаторов. Первично чувствительные и вторично чувствительные органы.

Орган зрения. Строение стенки глазного яблока. Строение и функции лучепереломляющего, аккомодационного и рецепторного аппаратов. Фоторецепторные клетки сетчатки – палочки и колбочки. Передние и задние камеры глаза. Вспомогательный аппарат глаза. Слёзный аппарат.

Строение и функция органа слуха и равновесия. Наружное, среднее и внутренное ухо. Костный и перепончатый лабиринт. Строение и функции орган слуха, слуховых пятен и слуховых гребешков.

 **15-лекция: Спортивные травмы и первая помощь при них (1 час).**

Возможные травмы во время физических упражнений. Причины травм. Способы предупреждения спортивного травматизма. Ушибы, растяжения и разрывы. Закрытые и открытые травмы. Вывихи и переломы костей. Открытые и закрытые переломы. Кровотечения. Обморочное состояние. Потеря сознания.

Первая помощь при травмах. Наложение тугой повязки. Обработка ран и наложение стерильной повязки. Остановка кровотечения. Правила наложения жгута. Иммобилизация костей. Наложение шины. Наложение шапки Гиппократа при травмах головы. Первая помощь при обмороке и потере сознания.

**2. Содержание практических занятий по анатомии и физиологии человека (6 часов).**

**1-занятие: Антропометрические исследования тела человека. Анализ состава крови (2 часа).**

Антропометрия тела человека. Измерение роста, веса, окружности головы, груди и талии. Измерение ширины плеч, длины рук и ног, окружности бицепса и бедра, толщины кожи и подкожной клетчатки.

Кровь. Анализ состава крови. Плазма и форменные элементы. Показатель гемотокрита. Скорость оседания эритроцитов. Гемограмма и лейкоцитарная формула.

 **2-занятие: Изучение функционального состояния некоторых внутренних органов (2 часа).**

Органы дыхания. Определение частоты дыхания. Спирометрия – основной метод оценки функционального состояния легких. Определение жизненной емкости легких. Определение запасной емкости легких.

 Выделительная функция почек. Изучение результатов анализа мочи. Определение кислотности мочи.

 Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы. Методика изучения частоты и характера пульса. Измерение кровяного давления. Определение систолического и диастолического давления.

 **3-занятие: Спортивный травматизм во время физических упражнений. Первая помощь при травмах (1 час).**

 Понятие о спортивном травматизме. Причины возникновения травм и способы их предупреждения. Открытые и закрытые повреждения. Первая помощь при ушибах и растяжениях. Способ наложения тугой повязки. Обработка ран и способы повязок. Наложение стерильной повязки. Артериальное и венозное кровотечение. Правила наложения жгута при артериальном кровотечении. Наложении чепчика – шапки Гиппократа при травмах головы. Наложение герметической стерильной повязки при проникающих травмах грудной клетки.

 Вывихи костей и первая помощь при них. Переломы костей. Открытые и закрытые переломы. Первая помощь пострадавщим. Остановка кровотечения, обработка раны и иммобилизация (обездвижение) костей и суставов. Правила наложения шин.

Рекомендуемая литература

 1.Ahmedov N.K., Sodiqova Z. Normal anatomiya va fisiologiya. T., 2007.

2. Ahmedov N.K. Odam anatomiyasi. Atlas, 1- va 2-jildlar. T., 1996, 1998.

3. Bahodirov F.N. Odam anatomiyasi. T., 2005.

4. Воробьева Е.А., Губарь А.В., Сафьянникова Е.Б. Анатомия и физиология, М., 1981.

5. Зуфаров K.A. Гистология. Т., 1991.

6. Қодиров У.З. Одам физиологияси, Т., 1995.

7. Logonov A.V. Fisiologiya bilan odam anatomiyasi. T., 1983.

8. Никитюк Б.А. Анатомия и спортивная морфология. М.: A и С, 1989.

9. Нормал физиология. О.Т.Алявия, Ш.Қ.Қодиров, А.Н.Қодиров ва бош.Т,. 2007.

10. “Основы физиологии человека” Н.А.Агаджанян, И.Г.Власова, Н.В.Ермакова, В.Т.Торшин, М,. 2004.

11. Смирнова В.М. Физиология человека. М,. 2001.

12. Solihova A., Sodiqov K.S. Odam anatomiyasi. T., 1997.

13. Судакова К.В. Физиология. Основы и функциональные системы. М,. 2000.

14. Тристан В.Г., Буйнова О.М. Антропометрические особенности девушек, занимающихся различными видами оздоровительной аэробики //Теория и практика физической культуры. 2010, № 3.

15. http: // [www.normphys.chat.ru](http://www.normphys.chat.ru) / metodich. html;

16. http: // [www.physiology.ru](http://www.physiology.ru) / prise\_list.html;

17. http: // [www.physiology.ru/hb\_main.html](http://www.physiology.ru/hb_main.html);

18. http: // www. physiology.ru/hb\_elektron.html/

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.”**

**Предисловие.**

Настояшая учебная программа рассчитана для обучения и подготовки высококвалифицированных инструкторов групповых занятий, которые будут проводить занятия с клиентами в различных формах подвижных групповых занятий. Основной задачей физической культуры и спорта является, дача знаний слушателям о физических качествах организма, способах и методах развития силы, эластичности, выносливости, а также развивать у них практические навыки по развитию физических качеств с помощью физических упражнений. Обучение инструкторов проводится в форме лекционных и практических занятий.

 Основными задачами предмета “Физическая культура и спорт” являются следующие:

* дать слушателям современные знания о теории и методах физической культуры;
* формирование у слушателей профессионально-педагогических знаний, навыки и способности по рациональному использованию закономерностей и способов физической культуры на занятиях;
* развивать у инструкторов творческие способности, необходимые в профессиональной деятельности;
* дать знания об особенностях физической культуры и физических упражнений в различных возрастных группах.

Учебный процесс состоит из теоретических (лекционных) и практическиз занятий.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем.** | **Всего часов** | **В том числе** |
| **Лекция** | **Практ**  |
| **1** | **Теория и методы физического воспитания.** | **2** | **2** |  |
| 1.1 | Понятия теории и методов физической культуры. |  |  |  |
| 1.2 | Система физического воспитаия в Узбекистане. |  |  |  |
| 1.3 | Соревнования “Веселые старты”  |  |  |  |
| 1.4 | Спортивные соревнования “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” |  |  |  |
| **2** | **Методы и средства физической культуры.** | **2** | **2** |  |
| 2.1 | Общая характеристика методов физической культуры.  |  |  |  |
| 2.2 | Метод строго ограниченных упражнений. |  |  |  |
| 2.3 | Общие свойства способов физической культуры |  |  |  |
| **3** | **Физические качества и пути их развития.** | **4** | **2** | **2** |
| 3.1 | Общая характеристика физических качеств.  |  |  |  |
| 3.2 | Сила и ее воспитание.  |  |  |  |
| 3.3 | Скорость и способы ее развития. |  |  |  |
| 3.4 | Гибкость и выносливость. Методические основы их воспитания.  |  |  |  |
| **4** | **Закономерности формирования двигательных навыков и способностей.** | **2** | **2** |  |
| 4.1 | Обучение – процесс формирования навыков. |  |  |  |
| 4.2  | Формирование двигательных навыков и способностей. Основа процесса обучения. |  |  |  |
| 4.3 | Особенности физических упражнений в различных возрастных группах. |  |  |  |
|  | **Всего.**  | **10** | **8** | 2 |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.**

 **1. Теоретические занятия (8 часов).**

**1-лекция: Теория и методика физического воспитания (2 часа).**

 Теория и методы физического воспитания в качестве учебного предмета. Понятия физического воспитания: “физическое развитие”, “физическое воспитание”, “физическая культура”, “спорт – составная часть физической культуры”, “оздоровительная физическая культура”.

 Предмет, теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания. Система физического воспитания в Республике Узбекистан – новая историческая форма социальной организации народного физического воспитания. Соревнования “Қувноқ стартлар” и их значение. Системные соревнования “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”. Цели и задачи физического воспитания. Идейные, научные, программно-нормативные основы системы физического воспитания.

 **2-лекция: Методы и средства физической культуры (2 часа).**

Общая характеристика методов физической культуры. Специальные методы физического воспитания и основы их построения. Физическая нагрузка и отдых – как составные части методов физического воспитания. Методы организации двигательной деятельности. Пути подхода к освоению движений.

Метод строго ограниченных физических упражнений. Его основные виды. Игровой метод и его место в физическом воспитании. Соревновательный метод, его особенности и разновидности.

 Общая характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения. Понятия о форме и содержании двигательной деятельности, организуемой в качестве физических упражнений. Общие принцыпы физического воспитания и пути их осуществления.

 **3-лекция: Физические качества и пути их развития (2часа).**

 Общая характеристика физических качеств. Сила, скорость, ловкость, гибкость. Воспитание силовых способностей. Зависимость силы от условий выполнения двигательной деятельности. Виды силы. Основные методы формирования силовых способностей. Использование изометрических упражнений. Совмещение общих и избирательно действующих упражнений. Скорость, как физическое качество. Воспитание скорости. Методы формирования скорости.

 Выносливость и основной метод её воспитания. Разновидности форм выносливости и методы их оценки.

 Основные методические закономерности воспитания гибкости и ловкости. Требования к выполнению упражнений для гибкости и ловкости.

Особенности цели, задач и средств физического воспитания для различных возрастных групп. Воспитание осанки.

 **4-лекция: Закономерности формирования двигательных навыков и способностей (2 часа).**

Обучение – как процесс формирования навыков. Двигательная деятельность в качестве предмета обучения. Двигательная деятельность в процессе физического воспитания. Особенности и стороны двигательных навыков и способностей в трудовой, оборонной, бытовой и спортивной деятельности человека.

 Закономерности формирования двигательных навыков и способностей. Еестественная основа процесса обучения двигательной деятельности. Использование закономерностей формирования, хранения и передачи двигательной деятельности в процессе обучения. Закономерности и взаимосвязь физических качеств с двигательной деятельностью. Пропаганда основных идей спорта и физического воспитания.

**2. Практические занятия (2 часа).**

**1-занятие: Пути и методы развития физических качеств (2 часа).**

Сила как физическое качество. Разновидности силы. Мышечная сила и вес тела. Методы оценки силы. Динамометрия. Основной метод развития силы. Задачи и средства. Выбор величины сопротивления при формировании силы. Роль силовых упражнений в системе занятий и в отдельно взятом занятии.

Разновидности проявления скорости и методы их оценки. Метод формирования скорости. Простые и сложные реакции. Реакции чувства и выбор движующихся объектов.

Основные методы воспитания выносливости. Упражнения для выносливости. Формы проявления выносливости и методы их оценки.

Основные условия воспитания гибкости и ловкости. Требования в выполнении упражнений для гибкости и ловкости. Правила дыхания при выполнении упражнений для гибкости и ловкости. Совмещение общих и избирательно действующих упражнений.

**Рекомендуемая литература**

1. Jismoniy tarbiya va sport to׳g׳risidagi qonun. T., 1992, 2000.
2. Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения, Т., 2012.
3. Аhmatov M.S. Uzluksiz ta׳lim tizimida ommaviy sport-sog׳lomlashtirish ishlarini boshqarish. – T., O׳DJTI, 2005.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх, М., ФиС., 1980.
5. Вайнер Э.К. Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта, Наука, 2001.
6. Ефимова Л.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, Т.: 2003.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента, М, 2003.
8. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадкикотлар, Т., 2004.
9. Малинина Н.Н., Туленова Х.В. Лабораторно-практические занятия по спортивной медицине, Т., TDPU, 2003.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
11. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания, I и II том, М., 1976.
12. Одионова М.А. Проблема физического развития и физической подготовленности молодого поколения. Иркутск, т. I, 2011.
13. Пушкарева И.Н., Кумаков С.В., Новоселов Л.Т. Адаптация студентов к учебному процессу в системе высшего образования /теория и практика физической культуры. 2010, № 3.
14. Рихсиева А.А. Формирование здорового образа жизни, Т.: УзГИФК, 1987.
15. Safarova D. Valeologiya asoslari. //O׳quv qo׳llanma. T., 2007.
16. Сарсания С.К., Селуян В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх, М., 1991.
17. Сушко Г.К. Гимнастика и методы ее преподования, Т.: 2012.
18. Tulenova X., Yunusova D., Ismailova M. Tibbiy nazorat, T., 2013.
19. www.olympic.uz.
20. www.gov.uz.
21. www.niifc.@.ru
22. www.vnifc.@.ru
23. www.rgufc.@.ru

**2. ЧАСТЬ. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ.**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК ПО ПРЕДМЕТУ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов, тем занятий.** | **Всего часов** | **Из них** |
| **Теор** | **Практ** |
| **1** |  **Введение.** | **3** | **3** |  |
| 1.1 | Принцип оздоровительной направленности групповых занятий. |  | 2 |  |
| 1.2 | Методика обучения общеразвивающих упражнений. |  | 2 |  |
| **2** |  **Организация персонального тренинга.** | **4** | **4** |  |
| 2.1 | Начало работы. Сбор информации. |  | 2 |  |
| 2.2 | Тестирование функционального состояния клиента. |  | 2 |  |
| **3** |  **Организация рационального питания.** | **6** | **4** | **2** |
| 3.1 | Обмен веществ и энергии. Витамины. |  | 2 |  |
| 3.2 | Здоровое питание и влияние диеты.  |  | 2 |  |
| 3.3 | Составление пищевого рациона для набора мышечной массы, снижения веса и объема тела. |  |  | 2 |
| **4** | **Оздоровительная гимнастика.** | **8** | **8** |  |
| 4.1 | Профилактическое действие физических упражнений.  |  | 2 |  |
| 4.2 | Оздоровительная гимнастика при заболеваниях сердечнососудистой системы. Оздоровительная гимнастика при заболеваниях органов дыхания. |  | 2 |  |
| 4.3 | Формы занятий оздоровительной гимнастикой. Оздоровительная гимнастика при дефектах осанки. |  | 2 |  |
| 4.4 | Оздоровительная гимнастика при заболеваниях позвоночного столба и суставов. |  | 2 |  |
| **5** |  **Специальные тренировки.** | **14** |  | **14** |
| 5.1 | Силовая тренировка (тренировка с отягощением). |  |  | 2 |
| 5.2 | Разработка силовой тренировочной программы. |  |  | 2 |
| 5.3 | Периодизация тренировочного процесса. |  |  | 2 |
| 5.4 | Аэробная тренировка. |  |  | 2 |
| 5.5 | Методы оценки интенсивности тренировочного занятия. |  |  | 2 |
| 5.6 | Методы тренировки для повышения аэробных способностей. |  |  | 2 |
| 5.7 | Тренировка гибкости (стрейчинг). |  |  | 2 |
| **6** | **Групповые занятия.** | **34** | **12** | **22** |
| 6.1 | Основные терминологии базовой аэробики. Оздоровительная аэробика. Основные движения в аэробике. |  | 2 |  |
| 6.2 | Структура построения урока аэробики. |  |  | 2 |
| 6.3 | Стрейчинг (растяжение) в системе групповых занятий. |  | 2 |  |
| 6.4 | Статический стрейчинг. |  |  | 4 |
| 6.5 | Особенности техники выполнения упражнений по системе Пилатес. |  | 2 |  |
| 6.6 | Комплексы упражнений Пилатес |  |  | 4 |
| 6.7 | Динамическая и статическая коррекция фигуры Калланетик. |  | 2 |  |
| 6.8 | Упражнение по системе Калланетик. |  |  | 4 |
| 6.9 | Оздоровительная гимнастика Фит-бол. |  | 2 |  |
| 6.10 | Комплексы упражнений по Фит-бол. |  |  | 4 |
| 6.11 | Формирование тела (Шейпинг). Схема стандартного занятия. |  | 2 |  |
| 6.12 | Упражнения по коррекции тела. |  |  | 4 |
|  | **Итого** | **69** | **31** | **38** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ.**

**1. Введение (**теоретические занятия**) (3 часа).**

* 1. **Принцип оздоровительной направленности групповых занятий (1час).**

Цели и задачи групповых занятий. Связь с другими медико-биологическими дисциплинами. Основные этапы развития фитнеса. Выбор средств физического воспитания исходя из оздоровительной ценности. Планирование и регулирование функциональных нагрузок в соответствии с закономерностями укрепления здоровья. Обеспеченность и регулярность врачебно-педагогического контроля.

**1.2.** **Методика обучения общеразвивающим упражнениям (2 часа).**

Общеразвивающие упражнения. Классификация общеразвивающих упражнений. Правила записи и требования к оформлению комплексов. Способы обучения общеразвивающих упражнений. Примерные упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока.

**2. Организация персонального тренинга (**теоретические занятия**) (4 часа).**

**2.1 Начало работы. Сбор информации (2 часа).**

Анкетирование. Интервью. Самостоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния. Начало работы с новыми клиентами. Этапы взаимоотношения: установление контакта, сбор информации, презентация.

**2.2. Тестирование функционального состояния клиента (2 часа).**

Сердечнососудистая система: частота сердечного сокращения и артериальное давление. Наркотический тип реакции. Гипертонический тип реакции. Гипотонический тип реакции. Максимальное потребление кислорода. Жизненная емкость легких. Оценка гибкости. Антоскопия (норма, нарушение и способы исправления). Определение обхватных размеров тела. Взвешивание. Измерение состава тела. Тестирование функционального состояния клиента.

**3. Организация рационального питания (**теоретические занятия**) (6 часов).**

**3.1 Обмен веществ и энергии. Витамины (2 часа).**

Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция. Роль белков, углеводов и жиров в жизнедеятельности организма. Пищевая и энергетическая ценность пищевых веществ. Обмен энергии. Основной обмен. Рабочая прибавка. Водный и минеральный обмен. Витамины. Водорастворимые витамины (С, В1, В2, В6, В12, РР) и жирорастворимые витамины (А, Д, К). Роль витаминов в жизнедеятельности организма.

**3.2 Здоровое питание и влияние диеты (2 часа).**

Питание – важнейшее условие для развития и сохранения человеческой жизни. Правила для организации оптимального питания. Определение нормального веса с учетом роста и объема груди. Некоторые рекомендации и правила питания. Признаки неправильного питания. Влияние диеты. Положительные воздействия диеты на органы пищеварения и кровообращения.

**3.3 Составление пищевого рациона для набора мышечной массы, снижения веса и объемов тела (**практическое занятие**) (2 часа).**

Рациональное питание – залог сохранения здоровья, трудоспособности, а детям – рост и развитие.Специальные таблицы для составления пищевого рациона. Среднесуточный пищевой рацион здорового человека. Составление пищевого рациона для набора мышечной массы. Составление пищевого рациона для снижения веса и объемов тела. Рекомендуемые нормативы при составлении пищевого рациона.

**4. Оздоровительная гимнастика (**теоретические занятия**) (8 часов).**

**4.1 Профилактическое действие физических упражнений. Формы оздоровительной гимнастике (2 часа).**

Механизм действия физических упражнений. Классификация упражнений. Функции физических упражнений при профилактическом и лечебном применении. Роль оздоровительной гимнастике в восстановлении физической работоспособности. Тренировка выносливости. Рекомендуемые упражнения. Выбор упражнений на выносливость.

**4.2 Оздоровительная гимнастика при заболеваниях сердечнососудистой системы. Оздоровительная гимнастика при заболеваниях органов дыхания (2 часа).**

Рекомендуемые упражнения для укрепления сердечнососудистой системы. Дозировки нагрузки на сердце, система кровообращения и дыхательная система, а также обмен энергии. Составление программы занятий, зависящие от состояния сердечнососудистой системы и органов дыхания. Выбор упражнений. Постоянный врачебно-педагогический контроль. Регулярность тренировок. Понятие о щадящих нагрузках.

 **4.3 Формы занятий оздоровительной гимнастикой. Оздоровительная гимнастика при дефектах осанки (2 часа).**

Периоды оздоровительной гимнастики, режимы двигательной активности. Комплексное лечение. Организация оздоровительной гимнастики во врачебно-физкультурных диспансерах.

 Виды нарушения осанки. Роль систематического занятия физической культурой в исправлении осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

**4.4 Оздоровительная гимнастика при заболеваниях позвоночного столба и суставов (2 часа).**

Заболевания позвоночного столба. Поражение нервных корешков спинного мозга (пояснично-крестцовый радикулит). Остеохондроз позвоночника, мышечное перенапряжение и надрывы мышечных волокон или растяжения связочного аппарата (люмбаго) и др. Причины возникновения болей: простуды, отрицательные эмоции, поднятие тяжести, неловкое движение. Подбор физических упражнений для снятия болей и восстановления пораженного участка тела.

 Заболевания суставов: ревматический полиартрит, травмы суставов, эндокринные расстройства (избыточный вес, вследствие нарушения обменных процессов в организме). Причины заболеваний: переохлаждение, хроническая интоксикация, понижение защитных функций организма.

**5. Специальные тренировки (**практические занятия**) (14 часов).**

**5.1 Силовая тренировка (тренировка с отягощением) (2 часа).**

Режим работы мышц. Динамический режим. Статический режим. Силовые факторы. Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощением. Увеличение мышечной массы. Развитие гибкости и увеличение мышечной массы. Величина нагрузки в тренировке с отягощениями. Величина поднимаемого веса и количество повторений. Пауза между подходами. Используемое оборудование. Методы и технические приемы для изменения интенсивности.

**5.2 Разработка силовой тренировочной программы (2 часа).**

Разработка предварительной тренировочной программы. Разработка индивидуальной тренировочной программы, тренировок с отягощениями. Особенность тренировки новичков. Этапы тренировок.

**5.3 Периодизация тренировочного процесса (2 часа).**

Принцип цикличности. Методы периодизации в практике фитнес – тренинга. Первая методика: последовательная смена тренировочной программы. Мезоциклы в тренировочной программе.

**5.4 Аэробная тренировка (2 часа).**

 Задачи аэробной тренировки. Понятие выносливости. Специальная выносливость. Адаптация к аэробным тренировкам. Адаптация кислородно – утилизирующих систем. Адаптация кислородтранспортных систем. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей. Разминка и заминка. Основные критерии нагрузки. Используемые упражнения. Рекомендации по применению. Частота тренировок. Продолжительность занятия. Интенсивность занятия.

**5.5 Методы оценки тренировочного занятия (2 часа).**

Методы оценки интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Оценка интенсивности в процентах от максимальной частоты сердечных сокращений. Субъективно оцениваемая интенсивность. Классификация интенсивности физической нагрузки при упражнениях, требующих проявления выносливости продолжительностью 20-60 минут. План прогрессирования тренировочной нагрузки. Начальная стадия. Стадия улучшения состояния. Стадия поддержания достигнутой формы. Детренированность.

**5.6 Методы тренировки для повышения аэробной способностей (2 часа).**

Равномерный непрерывный метод. Зоны нагрузок. Низкая интенсивность. Средняя интенсивность. Повышенная интенсивность. Высокая интенсивность. Переменный непрерывный метод. Интервальная тренировка. Требования к интенсивной тренировке. Круговая тренировка.

**5.7 Тренировка гибкости (стрейчинг) (2 часа).**

Понятие и определение гибкости. Аналитические основы гибкости и подвижности в суставах. Оценка объема движений в суставах. Способы увеличения гибкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнение на растяжение мышц шеи (растяжка мышц, разгибающих шею). Упражнение на растяжку мышц плеча, спины и груди (растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе). Упражнение на растяжку предплечья и кисти. Растяжка мышц нижней части туловища, тазобедренной области, бедра и колени, голени и стопы.

**6.Групповые занятия (34 часа).**

**6.1 Основные терминологии базовой аэробики (**лекция**) (2 часа).**

 Подъем колена, мах, прыжок ноги врозь – ноги вместе. Выпад, шаг, бег, подскоки. Полуприседание, Touch-step, Double Step Touch и т.д.

Оздоровительная аэробика. Музыкальное сопровождение. Основные движения. Роль аэробных упражнений в нормализации работ всех органов и систем. Увеличение силы выносливости и эластичности мышц, активации нейрогуморальных систем, способствующие выбросу мобилизируюших жировых депо. Современное направление оздоровительной аэробики. Музыкальное сопровождение в аэробике. Темп музыки и движения. Содержание занятий аэробикой. Основные движения. Группа базовых элементов.

**6.2. Структура построения урока аэробики (**практическое занятие**) (2часа).**

 Три основных педагогических задачи (воспитательная, оздоровительная и образовательная). Подготовительная часть (постепенное повышение частоты сердечных сокращений, повышение температуры тела, подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке, увеличение подвижности в суставах).

 Основная часть. Задача основной части. Заключительная часть. Задачи заключительной части.

 Примерный план урока аэробики. Методические особенности проведения урока аэробики.

 **6.3 Стрейчинг (растяжение) в системе групповых занятий (**лекция**) (2 часа).**

Классификация стрейч–упражнений: активные и пассивные, статическое и динамическое, расслабленные и напряженные. Направленность на определенные мышечные группы. Принципы стрейчинга. Особенность методики стрейч – упражнений. Использование болевых ощущений в качестве методического ориентира. Дозировка стрейч – упражнений.

**6.4 Статический стрейчинг (**практическое занятие**) (4 часа).**

 Растяжка максимальной длины мышц на определенное время (20-30 сек.) до учащенного пульса. Фиксация мышц: задержка, фиксация статической растяжки, не совершая определенного действия, только напряжения – вытяжки мышц.

 Растяжка мышц переднего бедра – квадрицепса. Упражнение для трицепса. Упражнение для дельтовидной мышцы. Упражнение для мышц спины. Упражнение для трапецевидной мышцы. Упражнение для грудных мышц. Упражнение для ягодичных мышц. Упражнение для косых мышц живота. Упражнение для мышц брюшного пресса. Упражнение для мышц задней поверхности ног. Упражнение для широчайшей мышцы спины.

 Позиционный стрейчинг. Аэробный стрейчинг.

**6.5 Особенности техники выполнения упражнений по системе Пилатес (**лекция**) (2 часа).**

 Основные принципы пилатеса. Концентрация. Правильное обращение с центром энергии. Дыхание. Точность и контроль. Плавность, изоляция, релаксация. Регулярность. Выносливость. Правило выполнения упражнения. Позиция «пилатес». Советы начинающим.

**6.6 Комплексы упражнений Пилатес (**практическое занятие**) (4 часа).**

Комплекс упражнений на живот и талию. Упражнение для укрепления мышц спины. Упражнение для укрепления мышц груди. Упражнение для укрепления мышц ягодицы. Упражнение для красивых плеч и осанки. Упражнение для спины и поясницы. Упражнение для бедер. Упражнение для укрепления икроножных мышц и колен. Упражнение для укрепления брюшного пресса. Упражнение для создания тонкой талии**.** Комплекс упражнений «Лодка», «Крест на крест», «Поза планки», «Канкан», «Русалка». Комплекс упражнений «Пилатес плюс балет». Комплекс упражнений «Ныряющий лебедь», «Русалочка», «Сотня». Комплекс упражнений пилатес на мяче. Комплекс упражнений с мячом или эспандером.

**6.7 Динамическая и статическая коррекция фигуры Калланетик (**лекция**) (2 часа).**

 Направление: корректирующая гимнастика и статическая растяжка. Целенаправленная коррекция на определенные проблемы, зоны (особенно – бедра, ягодицы, живот, талия). Подкачка – выдавливание (лишних жировых отложений) путем естественного физиологического движения верх. Напряжение – сжатие (сгорание калорий). Задерживать на максимальной высоте, создавая напряжение мышц. Эффект сгорания. Растяжка – динамическая и статическая. Упражнение по коррекции фигур (Калланетик). Разминка, избавление от живота, коррекция стройности ноги, коррекция ягодицы и бедра, коррекция талии, живота (танец живота).

**6.8 Упражнение по системе Калланетик (**практическое занятие**) (4 часа).**

Подкачка – напряжение – растяжка. Боковая коррекция. Динамический подъем ноги в сторону вверх. Динамический подъем голени (горизонтальный) в сторону вверх. Динамический подъем развернутого колена в сторону вверх (голень вертикальная). Передняя коррекция бедра. Последовательная коррекция прямая и обратная, заднего бедра и ягодицы.

**6.9 Оздоровительная гимнастика по Фит-болу (**лекция**) (2 часа).**

Основные понятия в биомеханике движений. Центр тяжести тела. Плоскости и оси движения. Исходные положения тела для выполнения упражнений лежа и сидя в оздоровительной гимнастике по Фит-болу. Правила составления комплексов оздоровительной гимнастики.

**6.10 Комплексы упражнений по Фит-болу (**практическое занятие**) (4 часа).**

Прыжки на мячах с разным положением ног (вместе, врозь). Прыжки на мячах с наклоном корпуса, с разным положением рук (динамические махи вверх, в стороны, вперед). Прыжки на мячах с подъемом и отрывом ног (колена, прямой ноги, выброса ног). Наклоны корпуса, сидя на мяче (вариант с гантелями). Перекаты на спине. Прогибы спины, лежа на спине. Перекаты на груди. Коррекция бедра (лежа на груди) на мяче с подъемом колена верх прямой ноги и маха голени. Прогибы пресса (лежа на груди): а) корпуса; б) таза и ног; в) с различным положением рук и ног. Пресс – скручивание лежа на спине. Подъем таза (на вису), подкачка ягодиц. Отжимания рук лежа на спине. Сидя на мяче, пружинистый подъем ног вместе-врозь с выбросом ног (резкой натяжкой голени).

**6.11 Формирование тела (Шейпинг). Схема стандартного занятия (**лекция**) (2 часа).**

Разнопланность комплекса упражнений шейпинга. Классический (Классическая гимнастика по системе Пилатеса). Оздоровительная гимнастика с предметами (палочками, большими и малыми мячами). Ритмическая гимнастика (формирование мышц) естественным физиологическим путем. Корректирующая гимнастика – колланетик. Гимнастика, растягивающая мышцы – система стрейчинга. Схема стандартного занятия: разминка, основная часть, заминка.

**6.12 Упражнение для коррекции тела (**практическое занятие**) (4 часа).**

Упражнение «Пантера». «Пантера» положение на груди, ноги вместе. «Пантера» положение, лежа на груди, ноги врозь, стопы развернуты. Упражнение «паучок», положение, лежа на груди. Серия наклонов в сторону, ноги согнуты в коленях, лежа на спине. Серия прессов в положении лежа на спине. Руки за головой. Верхний и нижний пресс. Сжатый и навесной пресс. Боксерский пресс – скручивание.

Рекомендуемая литература

1. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М., 1966
2. Виру А.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. М., 1988
3. Воробьева Анатомия и физиология. М., 1991
4. Годик М.А., Киселева Т.Г. Стрейчинг. Подвижность, гибкость, эластичность. М., 1991
5. Готовцев П.И. Лечебная физическая культура и массаж. М., 1987
6. Иванова О.А. Все о стрейчинге. М., 1991
7. Крючек Б.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий. М., 2001
8. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М., 1987
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Силовая аэробика. Упражнения с эспандером. М., 1999
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991
11. Нестерова Т.В. Теория и методика преподавания аэробики. М., 1998
12. Рихсиева А.А Формирование здорового образа жизни. М., 1987
13. Роголкин В.А. Питание спортсмена. М., 1989
14. Селуянов Л.В. Основы теории и оздоровительной физической культуры. (учебное пособие) М., 1995
15. Сиднева Л.В. Учебное пособие по аэробике на мячах. М., 1997
16. Сушко Г.К. Гимнастика (методика преподавания). М., 2012

**МОНИТОРИНГ ЗНАНИЙ СЛУШАТЕЛЕЙ**

Оценка усвоения теоретических знаний и практических навыков слушателями курса подготовки инструкторов групповых занятий спортивных программ проводится в период обучения и после завершения учебного курса с помощью текущего, промежуточного и итогового контроля знаний.

**Текущий контроль** – проводится в каждом занятии, путем оценки усвоения материалов данного занятия при помощи устного опроса.

**Промежуточный контроль –** проводится после завершения первой – теоретической части курса, т.е. через 72 часа обучения. При этом оценка теоретических знаний слушателей проводится с помощью тестовых задач. Тестовые задачи состоят из двух блоков, в каждом блоке по 30 тестов. В первый блок включены тестовые вопросы по ИНН, спортивной педагогике и спортивной психологии. Второй блок состоит из тестовых вопросов по основам анатомии и физиологии человека, физической культуре и спорту. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл. При этом в каждом блоке максимальный балл составляет 30 баллов, а проходной балл – 17 баллов. В промежуточном тестовом контроле степень усвоения знаний слушателей оценивается следующем образом:

**От 30 до 27 баллов – отлично;**

 **От 26 до 21 баллов – хорошо;**

 **От 20 до 17 баллов – удовлетворительно;**

 **16 и меньше баллов – неудовлетворительно.**

 **Итоговый контроль –** проводится после полного завершения курса. Для проведения итогового контроля создается специальная экзаменационная комиссия из опытных и высококвалифицированных специалистов избранного направления. Данная комиссия оценивает степень подготовленности слушателей к самостоятельной работе как специалист–инструктор групповых занятий спортивных программ.

 Инструктор групповых занятий спортивных программ должен знать уметь;

- основные положения закона РУз «О физической культуре и спорту»;

- нормативы правовых документов, определяющих правовые основы физкультурно-оздоровительной работы;

- направления и перспективы развития физической культуры и спорта;

- основные понятия и принципы идеи национальной независимости;

- основные принципы узбекской модели развития;

- общую теорию физической культуры;

- отечественный и зарубежный опыт в области физических тренировок;

- методы физической подготовки и спортивной тренировки;

- современные виды оздоровительных программ и схемы построения тренировок;

- правила эксплуатации спортивного оборудования и спортивной техники;

- методику проведения индивидуальных и групповых занятий для различных частей тела;

- технику движения при выполнении упражнений и тренировок на различном оборудовании и снаряжениях;

- основные принципы занятий, особенности физических упражнений на фитнес занятиях в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья;

- основы анатомии и физиологии человека, основы физиологии и биомеханики мышечной деятельности;

- основы диетологии и спортивного питания (правила составления режимов питания для занимающихся по фитнес программам);

- принципы и методы формирования изящной фигуры тела;

- методики проведения спортивного тестирования;

- этику делового общения и основы общей психологии;

- формы и методы пропаганды здорового образа жизни и занятий физической культуры;

- основы спортивной медицины и профилактику травматизма;

- правила и принципы оказания первой доврачебной медицинской помощи;

- правила и нормы производственной санитарии и гигиены;

- правила и нормы охраны труда, техники безопасности и пожарной безопасности.

В итоговом контроле степень усвоения теоретических знаний и овладения практическими навыками оценивается с помощью тестовых вопросов, ситуационных задач и устного опроса по 100 балльной системе следующем образом:

 **От 100 до 86 баллов – отлично;**

 **От 85 до 71 баллов – хорошо;**

 **От 70 до 56 баллов – удовлетворительно;**

 **55 и меньше баллов – неудовлетворительно.**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Критерии** |
| **100–86** | Уровень знаний и практических навыков слушателя должен отвечать следующим требованиям: * Знать организацию персонального тренинга и осушествить ее на практике;
* Знать механизмы физиологического воздействия различных физических упражнений на организм человека;
* Уметь тестировать функциональные системы организма и оценить на практике готовность организма клиента к различным нагрузкам и нормировать физические нагрузки на различных этапах тренировочного процесса;
* Уметь нормировать физические нагрузки в зависимости от состояния здоровья организма, пола и возраста клиента;
* Знать организацию и проведение фитнес занятий на различном спортивном инвентаре предназначенном для фитнес тренировок и, уметь применять их на практике;
* Суметь выбрать силовые упражнения и провести тренировку для развития отдельных групп мышц с различными предметами;
* Обладать практическими навыками определения состояния клиента и в зависимости от этого распределять физические нагрузки для статической и динамической коррекции фигуры;
* Знать механизм действия на организм различных упражнений оздоровительной гимнастики и использовать их в практике для индивидуальной работы с клиентами;
* Суметь выбрать физические упражнения и нормировать их при нарушении осанки и различных заболеваниях организма;
* Знать основные причины спортивного травматизма и пути их профилактики;
* Суметь оказать на практике первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и неотложных состояниях;
* Должен уметь составить перспективный, текущий, индивидуальный план тренировочных занятий, ведение дневника тренировок для клиентов;
* Уметь составлять пищевые рационы для коррекции фигуры, для набора мышечной массы, для снижения веса и объемов тела;
 |
| **85–71** | Уровень знаний и практических навыков слушателей должен отвечать следующим требованиям: * Знать организацию персонального тренинга;
* Знать основные механизмы физиологического воздействия физических упражнений на организм человека;
* Уметь тестировать функциональные системы организма и нормировать физические нагрузки;
* Уметь нормировать физические нагрузки в зависимости от состояния здоровья организма;
* Знать организацию и проведение фитнес занятий с различными предметами;
* Суметь провести силовую тренировку для развития отдельных групп мышц с различными предметами;
* Оказать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и неотложных состояниях;
* Составить перспективный, теккущий, индивидуальный план тренировочного занятия, ведение дневника тренировок для клиентов;
* Знать основные принципы составления пищевых рационов коррекции фигуры, для набора мышечной массы, для снижения веса и объемов тела;
 |
| **70–56** | Уровень знаний и практических навыков слушателя должен отвечать следующим требованиям: * Знать основные виды упражнений оздоровительной гимнастики;
* Уметь оценить состояние организма клиента;
* Знать организацию и проведение фитнес занятий;
* Суметь провести тренировку с различными предметами;
* Знать основные виды первой медицинской помощи при травмах;
* Знать влияние пищевого рациона на организм человека.
 |
| **55–0** | В следующих ситуациях уровень знаний слушателей может оцениваться 55 баллов и ниже: * Если неполностью знает основные виды упражнений оздоровительной гимнастики;
* Если неумеет оценить состояние организма клиента;
* Не полностью знает организацию и проведение фитнес занятий с различными предметами;
* Не сможеть оказать первой медицинской помощи при травмах;
* Плохо знает влияние пищевого рациона на организм человека.
 |

**Примечание:** Лица, не сдавшие итоговый контроль, допускаются к повторному испытанию после недельной подготовки по специальным дисциплинам.