****

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ИНСТРУКТОРОВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

**Предисловие.**

Основной задачей настоящей учебной программы является подготовка высококвалифицированных специалистов-инструкторов для работы в тренажерных залах. 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 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 во время занятий с учетом состояния здоровья клиента.

Вторая часть учебной программы имеет оздоровительную направленность. В ней предусмотрено в течении 72 часов в зависимости от цели и задачи физических упражнений, дать слушателям углубленные знания и практические навыки по воспитанию силовых способностей, методики регулирования массы и объемов тела, техники выполнения силовых упражнений, методики обучения физических упражнений на тренажерах, методики занятий оздоровительной гимнастики при различных заболеваниях организма, организации рационального питания для увеличения массы и объемов тела, организации рационального питания для снижения массы и объемов тела. По окончании курса слушатели становятся не только квалифицированными инструкторами тренажерного зала, 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 силовым видам спорта и специалисты по работе на тренажерах.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН КУРСА ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ИНСТРУКТОРОВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блоков и дисциплин.** | **Всего часов** | **В том числе** | |
| **Теор** | **Практ** |
| 1 | **Теоретические дисциплины.** |  |  |  |
| **1.1** | **Идея национальной независимости.** | **8** | **8** |  |
| **1.2** | **Спортивная педагогика и психология.** | **18** | **18.** |  |
| 1.2.1 | Спортная 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 на тренажерах.** |  |  |  |
| 2.1 | Введение. | 9 | 9 |  |
| 2.2 | Тренажеры. | 8 | 8 |  |
| 2.3 | Методика регулирования массы тела. | 8 | 8 |  |
| 2.4 | Техника выполнения силовых упражнений. | 24 |  | 24 |
| 2.5 | Методика обучения. | 12 | 2 | 10 |
| 2.6 | Организация рационального питания. | 8 | 2 | 6 |
| **2.7.** | **Итоговый контроль.** | **3** | **1** | **2** |
|  | **Итого по 2 части.** | **72** | **30** | **42** |
|  | **Всего часов.** | **144** | **94** | **50** |

**1 ЧАСТЬ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК ПО ПРЕДМЕТАМ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем занятий.** | **Всего часов** | **В том числе** | |
| **Теорет** | **Прак** |
| **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 общестенной стабильности. | 2 | 2 |  |
| 1.4 | Факторы формирования в сознание 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/" \t "_blank)http**//**[ScienceDirect](http://www.sciencedirect.com/" \t "_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 (2 часа).**

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 дитература**

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 НА ТРЕНАЖЕРАХ.**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК ПО ПРЕДМЕТУ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем занятий.** | **Всего часов** | **В том числе** | |
| **Теор** | **Практ** |
| **1** | **Введение.** | **9** | **9** |  |
| 1.1 | Принцип оздоровительной направленности занятий на тренажерах. |  | 1 |  |
| 1.2 | Физические упражнения. |  | 2 |  |
| 1.3 | Структурные основы методов физического воспитания. |  | 2 |  |
| 1.4 | Двигательные умения и навыки. Процесс обучения. |  | 2 |  |
| 1.5 | Воспитание силы (силовых способностей). |  | 2 |  |
| **2** | **Тренажеры** | **8** | **8** |  |
| 2.1 | Тренажерный зал. Виды тренажеров и выполняемые ими функции. |  | 2 |  |
| 2.2 | Кардио-анаэробные тренажеры. |  | 2 |  |
| 2.3 | Силовые тренажеры. |  | 2 |  |
| 2.4 | Тренажеры свободных весов и вспомогательные средства. |  | 2 |  |
| **3** | **Методика регулирования массы тела.** | **8** | **8** |  |
| 3.1 | Методика упражнений, стимулирующих увеличения мышечной массы. |  | 2 |  |
| 3.2 | Методика упражнения, способствующая снижению массы тела. |  | 2 |  |
| 3.3 | Формы занятий оздоровительной гимнастикой. Оздоровительная гимнастика при заболеваниях позвоночного столба и суставов. |  | 2 |  |
| 3.4 | Оздоровительная гимнастика при заболеваниях сердечнососудистой системы. Оздоровительная гимнастика при заболеваниях органов дыхания. |  | 2 |  |
| **4** | **Техника выполнения силовых упражнений.** | **24** |  | **24** |
| 4.1 | Силовые упражнения для развития мышц руки на различных тренажерах. |  |  | 4 |
| 4.2 | Силовые упражнения для развития мышц плечевого пояса на различных тренажерах. |  |  | 4 |
| 4.3 | Силовые упражнения для развития мышц груди на различных тренажерах. |  |  | 4 |
| 4.4 | Силовые упражнения для развития мышц спины на различных тренажерах. |  |  | 4 |
| 4.5 | Силовые упражнения для развития мышц живота на различных тренажерах. |  |  | 4 |
| 4.6 | Силовые упражнения для развития мышц ноги и ягодиц. |  |  | 4 |
| **5** | **Методика обучения** | **12** | **2** | **10** |
| 5.1 | Разработка тренировочной программы. |  | 2 |  |
| 5.2 | Организация и проведение тренировочных занятий. |  |  | 1 |
| 5.3 | Аэробная тренировка. |  |  | 2 |
| 5.4 | Нагрузка в аэробной тренировке. |  |  | 2 |
| 5.5 | Тренировка гибкости. |  |  | 2 |
| 5.6 | Мониторинг состояния здоровья клиента. |  |  | 2 |
| 5.7 | Составление и ведение рабочей документации. |  |  | 2 |
| **6** | **Организация рационального питания.** | **8** | **2** | **6** |
| 6.1 | Обмен веществ и энергии. Витамины. |  | 2 |  |
| 6.2 | Составление пищевого рациона при наборе мышечной массы. |  |  | 2 |
| 6.3 | Составление пищевого рациона при снижении веса и уменьшения объема тела. |  |  | 2 |
| 6.4 | Составление пищевого рациона для поддержания общей физической формы. |  |  | 2 |
|  | **Итого.** | **69** | **27** | **42** |

**СОДЕРЖАИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА КУРСА ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.**

**1. Введение (**теоретические занятия**) (9 часов).**

* 1. **Принцип оздоровительной направленности занятий на тренажерах (1час).**

Цели и задачи занятий на тренажерах. Связь с другими медико-биологическими науками. Основные этапы развития фитнеса. Принцип оздоровительной направленности занятий на тренажерах в системе физического воспитания. 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. **Физические упражнения (2 часа).**

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание физического упражнения. Форма физического упражнения. Техника физических упражнений. Характеристика движений. Классификация физических упражнений: зависимость эффекта упражнений от условий применения. Значение оздоровительных сил природных факторов окружающей среды и гигиенических факторов.

* 1. **Структурные основы методов физического воспитания (2 часа).**

Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Возможность различных подходов к освоению и регламентации двигательных действий. Методы строго регламентированного упражнения. Особенности регламентированного упражнения. Особенности регламентации нагрузки и отдыха в методах упражнения.

* 1. **Двигательные умения и навыки. Процесс обучения (2 часа).**

Особенности задач и подходов, зависящие от предмета обучения. Закономерность формирования двигательных умений и навыков. Предпосылки и этапы в процессе обучения. Этапы начального разучивания. Этап углубленного разучивания. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

* 1. **Воспитание силы (силовых способностей) (2 часа).**

Сила как физическое качество. Виды силовых способностей. Определение понятия. Зависимость силы от условий ее проявления. Мышечная сила и вес собственного тела. Механизм проявления и регуляции мышечной силы. Задача и средства воспитания силовых способностей. Основные методические направления. Условия эффективного выполнения силовых упражнений. Силовые упражнения в системе занятий.

**2. Тренажеры (**теоретические занятия**) (8 часов).**

**2.1 Тренажерный зал. Виды тренажеров и выполняемые ими функции (2 часа).**

История создания тренажеров. Гигиенические требования к тренажерному залу (оснащенность, вентиляция, покрытия тренажерного зала) и к вспомогательным помещениям. Разделение тренажерного зала по зонам ( кардио-зона, силовая зона). Назначение кардио- и силовой зоны. Снаряды (наборы, конструкции) для фитнес занятий. Тренажеры для воздействия на мышечные группы и работа с отягощениями. Силовой инвентарь (блины, штанги, грифы). Классификация и функциональное назначение тренажеров.

**2.2 Кардио-анаэробные тренажеры (2 часа).**

Велотренажеры. Назначение и общее устройство. Физиологическое воздействие на группы мышц человека.

Беговые дорожки. Назначение и общее устройство. Физиологическое воздействие на группы мышц человека.

Эллиптические тренажеры. Назначение и общее устройство. Физиологическое воздействие на группы мышц человека.

Степперы. Назначение и общее устройство. Физиологическое воздействие на группы мышц человека.

Гребной тренажер. Назначение и общее устройство. Физиологическое воздействие на группы мышц человека.

**2.3 Силовые тренажеры (2 часа).**

Тренажеры для трицепса (штанга, блочная рама и т.д.).

Тренажеры для бицепса (скамья Скотта, тренажер бицепс-машина и т.д.)

Тренажеры для грудных мышц (тренажер «бабочка», Хаммера, кроссовер)

Тренажеры для пресса (скамья, гимнастический ролик, шведская стенка)

Тренажеры для спины (Т-гриф, скамья, блочные тренажеры и т.д.)

Тренажеры для плеч и трапеции (дельтовидная бабочка, шраги и т.д.)

Тренажеры для ног (тренажер платформа, тренажеры для икр и т.д. )

**2.4 Тренажеры на свободных весах и вспомогательные средства (2 часа).**

Тренажеры «Скамья жим. штанги, сидя вверх», «Гиперэкстензия регулируемая», «Сгибание ног», «Разгибание ног», «Гакк машина», «Бицепс-трицепс», «Машина Смита», «Брусья на свободных весах».

Грифы, оборудования для хранения весов. Подставки, под диски, Ёлка большая. Гантельный ряд, Z-гриф, Гриф олимпийский, Гриф тренировочный. Гантели неразборные, гантели разборные, разнохват.

**3. Методика регулирования массы тела (**теоретические занятия**) (8 часов).**

**3.1 Методика упражнений, стимулирующих увеличения мышечной массы (2 часа).**

Гипертрофия мышечной ткани. Мышечная масса для улучшения телосложения и увеличения силы. Зависимость приобретенной силы от мышечной массы. Процесс расщепления и восстановления белковых образований. Суперкомпенсация содержания белков. Требование к упражнениям, направленным преимущественно на увеличение мышечной массы. Продолжительность выполнения упражнений. График занятия с отягощающим упражнением. Метод «Фляшинг». Активизация кровообращения. Методика выполнения упражнений. Развитие мышечной силы.

**3.2 Методика упражнения, способствующая снижению массы и объемов тела (2 часа).**

Необходимое содержание жиров у мужчин и женщин. Избыточное содержание жиров. Ожирение, как одно из широко распространенных заболеваний людей среднего и старшего возраста (особенно женщин). Формы ожирения: эндогенное ожирение – признак заболеваний нервной системы, желез внутренней секреции. Экзогенное ожирение: причины возникновения экзогенного ожирения. Эффективные упражнения для снижения массы и объемов тела. Жиросжигающие упражнения. Соблюдение режима дня и нормы похудания за месяц.

**3.3 Формы занятий оздоровительной гимнастикой. 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.

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

Рекомендуемые упражнения для укрепления сердечнососудистой системы. Дозировки нагрузки на сердце, системы кровообращения, 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. Техника выполнения силовых упражнений (практические** занятия**) (24 часов).**

**4.1 Силовые упражнения для развития мышц руки на различных тренажерах (4 часа).**

Попеременное сгибание рук с гантелями.

Концентрированное сгибание одной руки с гантелью.

Сгибание рук с гантелями хватом «Молоток».

Сгибание одной руки с рукояткой нижнего блока.

Сгибание рук с рукоятками верхних блоков.

Сгибание рук с грифом штанги. Сгибание рук со штангой.

Сгибание рук на тренажере «Larry scott».

Сгибание рук на скамье «Larry scott».

Сгибание рук со штангой хватом сверху.

Разгибание запястий со штангой хватом сверху.

Сгибание запястий со штангой хватом снизу.

Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху.

Разгибание рук со штангой лёжа.

Разгибание рук с гантелями лёжа.

Разгибание одной руки с гантелью из-за головы.

Разгибание рук с одной гантелью из-за головы.

Разгибание рук с изогнутым грифом штанги из-за головы.

Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне.

Отжимание трицепсами спиной к скамье.

Возрастные и половые особенности выполнения силовых упражнений

для рук.

**4.2 Силовые упражнения для развития мышц плечевого пояса на различных тренажерах (4 часа).**

Жим штанги из-за головы сидя.

Жим штанги с груди сидя.

Жим гантелей сидя.

Попеременный жим гантелей с поворотами запястий.

Подъем гантелей в стороны с наклоном вперед.

Подъем гантелей в стороны.

Подъем гантелей вперед попеременно.

Подъем гантели в сторону одной рукой, лёжа на боку.

Подъем одной руки в сторону с нижнего блока.

Подъем одной руки вперед с нижнего блока стоя.

Перекрестные махи руками назад с верхних блоков.

Перекрестные махи руками назад с нижних блоков в наклоне.

Подъемы рук вперед с одной гантелью.

Подъемы штанги вперед.

Плечевая передняя протяжка.

Подъемы рук в стороны на тренажере.

Махи руками назад с рукоятками тренажера.

Возрастные и половые особенности выполнения силовых упражнений для плечевого пояса

**4.3 Силовые упражнения для развития мышц груди на различных тренажерах (4 часа).**

Жим штанги, лёжа на наклонной скамье. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье. Жим штанги узким хватом, лёжа на скамье. Жим штанги, лёжа на скамье с уклоном. Отжимания от пола. Отжимания на брусьях. Жим гантелей лёжа. Разведение гантелей лёжа. Жим гантелей, лёжа на наклонной скамье. Разведение гантелей, лёжа на наклонной скамье. Сведение рук на тренажере. Сведение верхних блоков «cross-over». Тяга гантели из-за головы лёжа «рull-over». Тяга штанги лёжа «рull-over».

Возрастные и половые особенности выполнения силовых упражнений для мышц груди.

**4.4 Силовые упражнения для развития мышц спины на различных тренажерах (4 часа).**

Подтягивания на перекладине хватом снизу. Подтягивания на специальной перекладине. Тяга верхнего блока перед собой. Тяга верхнего блока за шею. Тяга верхнего блока узким хватом. Тяга верхнего блока прямыми руками. Тяга нижнего блока (гребля). Тяга гантели одной рукой. Тяга штанги, стоя в наклоне. Тяга Т-образного грифа (гребля). Тяга Т-образного грифа (гребля) с упором. «Мертвые» тяга со штангой, ноги прямые. «Мертвые» тяга в стиле Сумо. Становые тяга со штангой. Поясные прогибания. Разгибание туловища на тренажере. Вертикальные тяга. Шраги со штангой. Шраги с гантелями. Шраги на тренажере.

Возрастные и половые особенности выполнения силовых упражнений для мышц спины.

**4.5 Силовые упражнения для развития мышц живота на различных тренажерах (4 часа).**

Скручивание туловища на полу. Подъемы туловища . Подъемы туловища у гимнастической стенки. Скручивание туловища с голенью на скамье. Подъемы туловища на наклонной скамье. Подъемы туловища на вертикальной скамье. Скручивание туловища верхним блоком. Скручивание туловища на тренажере. Подъемы ног на наклонной скамье. Подъемы коленей в упоре. Подъемы коленей в висе. Развороты туловища с грифом. Боковые наклоны туловища стоя. Боковые подъемы туловища на римском стуле. Вращение туловища, стоя на тренажере «Твист».

Возрастные и половые особенности выполнения силовых упражнений для мышц живота.

**4.6 Силовые упражнения для развития мышц ноги и ягодиц (4 часа).**

Приседания с гантелями. Приседания со штангой на груды. Приседания со штангой на плечах. Широкое приседание. Наклонный жим ногами. Приседание на тренажере. Разгибание ног. Сгибание ног лежа. Сгибание одной ноги стоя. Сгибание ног сидя. Подъемы торса. Сведение ноги сидя. Приведение одной ноги стоя. Подъемы на носки стоя. Подъемы на носок одной ноги стоя. Разгибание голени сидя. Подъемы на носки в наклоне «ослик». Разгибание голени сидя, со штангой на коленях. Выпады со штангой на плечах. Выпады с гантелями. Махи ногой назад с нижнего блока. Махи ногой назад с рычагом тренажера. Махи ногой назад на полу. «Мостик» лёжа. Махи ногой в сторону с нижнего блока. Махи ногой в сторону с рычагом тренажера. Махи ногой в сторону, лёжа на боку. Разведение ног на тренажере.

Возрастные и половые особенности выполнения силовых упражнений для мышц ноги и ягодицы.

**5. Методика обучения (**практические занятия**) (12 часов).**

**5.1 Разработка тренировочной программы (**лекция**) (2 часа).**

Оценка готовности клиента к нагрузке. Этапность тренировочного процесса: подготовительный, коррекционно-развивающий, поддерживающий этапы. Нормирование нагрузки и отдыха на различных этапах тренировочного процесса в рамках одного занятии и недельного цикла. Сочетание нагрузок разной направленности в недельном цикле. Увеличение нагрузки в динамике тренировочного процесса в зависимости от состояния здоровья клиента.

**5.2 Организация и проведение тренировочных занятий (1 час)**

Организация и проведение тренировочного занятия. Обязательные компоненты тренировочного занятия: общая разминка, специальная разминка, основная часть, заключительная часть. Методические и сервисные стандарты проведения тренировочного занятия.

**5.3 Аэробная тренировка (2 часа).**

Общая характеристика аэробной тренировки. Задачи, решаемые с помощью аэробной тренировки в практике фитнеса. Определение понятия выносливости. Общая и специальная выносливость. Пути и способы повышения выносливости. Понятие адаптации. Адаптация к аэробной тренировке, кислотно-транспортной системы.

**5.4 Нагрузка в аэробной тренировке (2 часа).**

Параметры аэробной тренировки, определяющие ее объем и интенсивность. Характеристика методов тренировки. Нормирование нагрузок и отдыха при выполнении аэробных упражнений в рамках отдельных занятий и серии занятий. Методы развития выносливости. Непрерывная нагрузка с переменной интенсивностью, интервальная тренировка, круговая тренировка.

**5.5 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.

**5.6 Мониторинг состояния здоровья клиента (2 часа)**.

Основные виды и источники опасности во время силовой тренировки. Сущность педагогического и врачебного контроля в процессе занятия и после него. Анализ (анкетирование) и визуальные наблюдения. Мониторинг за объективными и субъективными показателями причин травматизма. Определение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и артериального давления.

**5.7 Составление и ведение рабочей документации (1 час).**

Составление перспективного и текущего плана работы. Составление индивидуального плана тренировочных занятий. Ведение индивидуальных журналов для клиентов. Проведение и регистрация инструктажа по технике безопасности. Вводный инструктаж. Текущий инструктаж.

**6. Организация рационального питания (**практические занятия**) (8 часов).**

**6.1 Обмен веществ и энергии. Витамины (**лекция**) (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. Водорастворимые витамины (С, В1, В2, В6, В12, РР) и жирорастворимые витамины (А, Д, К). Роль витаминов в жизнедеятельности организма.

**6.2 Составление пищевого рациона для набора мышечной массы (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.

**6.3 Составление пищевого рациона для снижения веса и объемов тела (2 часа).**

Составление пищевого рациона для снижения веса и объемов тела. Рекомендуемые нормативы при составлении пищевого рациона.

**6.4 Составление пищевого рациона для поддержания общей физической формы (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.

Составление пищевого рациона для поддержания общей физической формы. Рекомендуемые нормативы при составлении пищевого рациона.

Рекомендуемая литература

1. Борькин Д.А. Бодибилдинг для ленивых. Донецк, 2005
2. Брейн Дж. Установи свою гормональную зону. М., 2004
3. Вейдер Дж. Система строительства тела. М., 1992
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 1995
5. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. М., 1981
6. Воробева Е.А. Анатомия и физиология. М., 1991
7. Жижих К.С. Бидиболдинг: личный опыт врача. Ростов, 2006
8. Калашников Д.Т. Учебник персонального тренинга. М., 2002
9. Лаптев Л.П. Гигиена физкультурника. М., 1989
10. Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания, 1 и 2 том. М., 1976
11. Муравьев В.Л. Жми лежа. М., 2001
12. Поляков В.А. , Воропаев В.И. Гирьевой спорт, М., 1988
13. Рогозкин В.А. Питание спортсмена. М., 1989
14. Роман Р.А. Тяжелая атлетика. М., 1971
15. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М., 1986
16. htth://ibody/by/
17. http://www.powerlifting.ru

**МОНИТОРИНГ ЗНАНИЙ СЛУШАТЕЛЕЙ**

Оценка усвоения теоретических знаний и практических навыков слушателей курса инструкторов тренажерного зала проводится в период обучения и после завершения 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 завершении курса. Для проведения итогового контроля создается специальная экзаменационная комиссия из опытных и высококвалифицированных специалистов по избранным направлениям. Данная комиссия оценивает степень подготовленности слушателей к самостоятельной работе как специалист–инструктор тренажерного зала.

Инструктор тренажерного зала должен знать и 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 занятий;

- технику движения при выполнении упражнений и тренировок различных мышечных групп;

- основные принципы занятий, особенности физических упражнений на тренажерах 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 на тренажерах);

- методики проведения спортивного тестирования;

- этику делового общения и основы общей психологии;

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

- 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 ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Критерии** |
| **100–86** | Уровень знаний и практических навыков слушателя должен отвечать следующим требованиям:   * Знать основные виды тренажеров, назначение и общее устройство их; * Знать физиологическое воздействие различных тренажеров на группы мышц человека; * Уметь оценить на практике готовность организма клиента к 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 тренировочного занятия на различных тренажерах, уметь применять их на практике; * Уметь показать и научить правильной техники выполнения упражнений на различных силовых и кардио-тренажерах для различных групп мышц; * Обладать и применять на практике практические навыки определения состояния клиента и в зависимости от этого распределять физические нагрузки во время занятий на тренажерах; * Суметь выбрать физические упражнения и нормировать их для набора мышечной массы, для снижения веса и объемов тела; * Знать основные причины спортивного травматизма и пути их профилактики; * Суметь оказать на практике первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и неотложных состояниях; * Уметь составить перспективный, текущий, индивидуальный план тренировочных занятий, ведение дневника тренировок для клиентов; * Суметь составить пищевые рационы для поддержания физического состояния организма, для набора мышечной массы, для снижения веса и объемов тела; |
| **85–71** | Уровень знаний и практических навыков слушателя должен отвечать следующим требованиям:   * Знать основные виды тренажеров и общее их устройство; * Знать физиологическое воздействие различных тренажеров на организм человека; * Уметь оценить состояние организма клиента к нагрузкам и нормировать физические нагрузки; * Уметь нормировать физические нагрузки в зависимости от состояния здоровья организма клиента; * Знать организацию и проведение тренировочного занятия на различных тренажерах; * Суметь выбрать силовые упражнения для развития отдельных групп мышц на определенных тренажерах; * Суметь выбрать физические упражнения для набора мышечной массы; * Суметь оказать на практике основные виды первой медицинской помощи при травмах; * Уметь составить перспективный, теккущий, индивидуальный план тренировочного занятия, ведение дневника тренировок для клиентов; * Знать основные принципы составления пищевых рационов для поддержания физического состояния организма, 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 тренажеров и отдельные стороны физиологического воздействие их на организм человека; * Уметь оценить состояние организма клиента; * Знать организацию и проведение тренировочного занятия на тренажерах; * Суметь выбрать силовые упражнения для развития отдельных групп мышц на тренажерах; * Знать основные виды первой медицинской помощи при травмах; * Знать влияние пищевого рациона на организм человека. |
| **55–0** | В следующих ситуациях уровень знаний и практических навыков слушателя может оцениваться 55 баллов и ниже:   * Если незнает основные виды тренажеров и физиологическое воздействие их на организм человека; * Если неумеет оценить состояние организма клиента; * Не полностью знает организацию и проведение тренировочного занятия на тренажерах; * Не сможеть оказать первой медицинской помощи при травмах; * Не полностью знает влияние пищевого рациона на организм человека. |

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