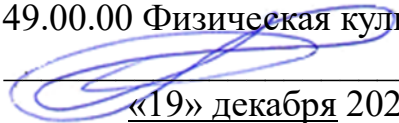


УТВЕРЖДЕНО

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

49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев
«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ
ЛИЦ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	4
1.4 Планируемые результаты обучения	6
1.5 Нормативная трудоемкость обучения	13
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	13
1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	13
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	14
2.1 Календарный учебный график	14
2.2 Учебный план.....	15
2.3 Рабочие программы учебных разделов	17
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	30
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	44
5. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса	47
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	47

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Здоровьесберегающие технологии, применяемые для лиц занимающихся физической культурой и спортом» направлена на ознакомление тренеров и других специалистов сферы физической культуры и спорта с современными подходами по оптимизации тренировочного процесса спортсменов различного возраста и уровня подготовленности с помощью внедрения комплекса здоровьесберегающих технологий.

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

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

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

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Здоровьесберегающие технологии, применяемые для лиц занимающихся физической культурой и спортом» составляют:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 N 191н);
- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н).

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации «Здоровьесберегающие технологии, применяемые для лиц занимающихся физической культурой и спортом» направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Виды профессиональной деятельности:

- Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью;
- Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

- Формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и физических лиц, проходящих спортивную подготовку (далее занимающихся), для достижения ими спортивных результатов;
- Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых.

Типы профессиональных задач:

- тренерские;
- педагогические;
- организационно-методические;
- научно-исследовательские.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
<i>Профессиональный стандарт «Тренер»</i>			
Е	Оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам на всех этапах спортивной подготовки	Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды	Е/03.6
<i>Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»</i>			
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	А/07.6
		Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	А/09.6

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

Высшее образование (бакалавриат, специалитет) в области физической культуры и спорта, допускается высшее образование (бакалавриат, специалитет) и подготовка по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Возможные наименования должностей, профессий:

- Тренер по общей физической подготовке;
- Тренер по функциональной подготовке;
- Тренер по направлению подготовки (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта);
- Тренер-преподаватель;

- Старший тренер-преподаватель;
- Тренер-преподаватель по хореографии (акробатике)

Компетенции

ПК-1 Способен использовать результаты медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта;

ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических и физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ПК-3 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта;

ПК-4 Способен проводить работу по профилактике травматизма.

1.4 Планируемые результаты обучения

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Компетенция	Трудовые действия	Знания	Умения	Имеет опыт
<i>Профессиональный стандарт «Тренер»</i>						
<p>Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью</p>	<p>Е/03.6 Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p>	<p>ПК-1. Способен использовать результаты медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; ПК-3. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта</p>	<p>– Координация деятельности, взаимодействия и обмена актуальной информацией специалистов по медико-биологическому обеспечению и функциональной подготовке спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды –Определение целей и задач медико-биологического, функционального обеспечения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды, разработка индивидуальных целей и задач для специалистов по медико-биологическому обеспечению, функциональной подготовке –Разработка и внедрение сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов медико-биологического и функционального обеспечения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды –Анализ и обобщение контрольных результатов</p>	<p>– Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе</p>	<p>– Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений,</p>	<p>– Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки – Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов</p>

			<p>медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки, контроль коррекции программы спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p> <p>– Оценка результативности медико-биологического и функционального обеспечения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды, разработка предложений по внедрению новых методов и направлений медико-биологического и функционального обеспечения</p>	спортивных дисциплин)	<p>спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки</p> <p>– Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду</p> <p>– Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p> <p>– Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p>	
--	--	--	---	-----------------------	--	--

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»

<p>Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых</p>	<p>А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>ПК-1. Способен использовать результаты контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; ПК-4. Способен проводить работу по профилактике травматизма.</p>	<p>– Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>– Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования</p> <p>– Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе дополнительного образования</p>	<p>– Нормативные правовые акты, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся при организации и проведении образовательного процесса, спортсменов при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и</p>	<p>– Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма</p> <p>– Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма</p>	<p>– Оценки соответствия материально-технической базы организации требованиям СанПиН</p> <p>– Составления тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма</p>
---	---	--	--	---	---	--

				<p>спортивно-массовых мероприятий</p> <p>– Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых:</p> <p>организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности;</p> <p>несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение;</p> <p>несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта;</p> <p>нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях;</p> <p>нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации;</p> <p>недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок</p> <ul style="list-style-type: none">– Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом– Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и		
--	--	--	--	---	--	--

				тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности		
Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых	А/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	ПК-1. Способен использовать результаты медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; ПК-3. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта; ПК-4. Способен проводить работу по профилактике травматизма.	– Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку	– Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий – Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля	– Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов – Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведения – Вести документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам	– Определения и регистрации показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий – Проведения тестов (контрольных испытаний) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся

				<p>нагрузок, в зависимости от вида спорта</p> <ul style="list-style-type: none">– Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности– Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время урока, тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся; медико-биологические измерения– Содержание и документы поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду спорта– Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта,	организации	
--	--	--	--	--	-------------	--

				возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека		
--	--	--	--	--	--	--

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

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

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

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

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации **«Здоровьесберегающие технологии, применяемые для лиц занимающихся физической культурой и спортом»** и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации – удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

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

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации **«Здоровьесберегающие технологии, применяемые для лиц занимающихся физической культурой и спортом»** предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, деловые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, консультации и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности образовательной организации активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, практикумов, практических тренингов) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков слушателей.

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

Освоение программы завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного зачёта, включающего теоретические и практические знания и умения. Оценка качества освоения программы проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

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

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ:

«__» _____ 20__ г.

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЯЕМЫЕ, ДЛЯ ЛИЦ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»**

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в академ. часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические		
	Базовая часть	70	42	18	24	28	
1	Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена.	12	8	4	4	4	Устный опрос
2	Болезни цивилизации и экологическая патология	14	10	6	4	4	Устный опрос
3	Методы объективного контроля в спортивной подготовке	14	8	2	6	6	Устный опрос
4	Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов	12	6	2	4	6	Устный опрос
5	Роль спортивной нутрициологии в медико-биологическом сопровождении	18	10	4	6	8	Устный опрос
	Вариативная часть	36	22	8	14	14	
1	Генетическое тестирование в физической культуре и спорте	8	4	2	2	4	Устный опрос
2	Лечебная физическая культура применяемая при деформациях опорно-двигательной системы	8	6	2	4	2	Устный опрос
3	Применение массажа в спортивной практике	10	6	2	4	4	Устный опрос
4	Основные программы восстановления нарушенных функций спортсменов	10	6	2	4	4	Устный опрос
	Итоговая аттестация	2					тестирование
	ИТОГО	108	64	26	38	42	

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Базовая часть (70 ак. часов, включая 28 часов самостоятельной работы):

1. Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена – 8 часов.

Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Современные аспекты охраны здоровья детей и подростков, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. Физическое развитие и биологический возраст на различных этапах формирования детского организма. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Группы здоровья. Физкультурные группы. Санитарно-гигиенические требования к организации физкультурно-спортивных занятий с детьми и подростками. Общая характеристика. Нормативные документы.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Цаллагова, Р. Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Р. Б. Цаллагова, Н. В. Дубкова, В. П. Башмаков ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург, 2015. — 100 с.
2. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева, А.А. Доможилова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022.
3. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению «Физическая культура» / С. А. Полиевский. — Москва : Академия, 2014. — 270 с. — ISBN 978-5-4468-0135-0.
4. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург, 2015. — 100 с.

Дополнительная литература:

1. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12804-8.
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9.
3. Цаллагова, Р. Б. Дошкольники: телосложение и двигательное развитие:

Монография / Р. Б. Цаллагова, Е. Н. Комиссарова, Т. В. Панасюк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Изд-во «Олимп – СПб», 2009. – 140 с.

4. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/ И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, В. Д. Горичева, В. А. Дворкин, А. В. Коромыслов, В. А. Маргазин, В. В. Насолодин, О. Н. Семенова / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010. – 192 с. – ISBN 978-5-299-00439-7.

5. Цаллагова, Р. Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: водный фактор и питьевой режим : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Р.Б. Цаллагова, И.А. Меркушев ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 154 с.

6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций»

7. МР 3.1/2.1.0192-20. Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах)

8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

9. Электронные образовательные ресурсы:

www.elibrary.ru,

www.scsml.rssi.ru

www.spsl.nsc.ru

www.it2med.ru/mir.html

www.med-line.ru

www.medlit.ru

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

«Консультант плюс»: www.consultant.ru

«Гарант»: www.garant.ru

2. Болезни цивилизации и экологическая патология – 10 часов.

Факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, психо-эмоциональные, генетические); заболевания и нарушения здоровья, связанные с неблагоприятным воздействием различных факторов окружающей среды. Биологические ритмы и их классификация. Биоритмическая и психофизическая характеристика человека. Циркадные биологические ритмы. Десинхронозы. Природные факторы, применяемые для оздоровления лиц занимающихся физической культурой и спортом.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.

2. Гигиена с основами экологии человека: учебник: для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальностям 060101.65 "Лечебное дело", 060104.65.

3. Чибисов С.М. Болезни цивилизации в аспекте учения в.и.вернадского // Успехи современного естествознания. – 2006. – № 3. – С. 36-47; URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9868> (дата обращения: 30.11.2022).

4. Брехова, М. (2014). Болезни цивилизации. *Журнал вестник врача*, 1(03), 73–77. извлечено от https://inlibrary.uz/index.php/doctors_herald/article/view/4884
5. "Медико профилактическое дело" по дисциплине "Гигиена с основами экологии человека. ВГ": / В. И. Архангельский [и др.] под ред. П. И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012.
6. Калашникова М.Ф. Эпидемиологический, фармакоэпидемиологический и клиникоэкономический анализ в оценке эффективности оказания медицинской помощи больным сахарным диабетом 2 типа. Диссертация на соискание ученой степени доктора медицинских наук. М. 2019. 363 стр.

Дополнительная литература:

1. Материалы третьей Международной конференции «Болезни цивилизации в аспекте учения В.И.Вернадского», - М.,-10-12 октября 2005 г.,- 424 с. [http://medplus.org.Time structures \(chronomes\) in us and around us // Monography, Moscow: PFUR, 2005, 186 p., F.Halberg, S.Chibisov, I.Radysh, G.Cornelissen, A.Bakulin http://medplus.org/](http://medplus.org.Time_structures_(chronomes)_in_us_and_around_us//Monography,Moscow:PFUR,2005,186p.,F.Halberg,S.Chibisov,I.Radysh,G.Cornelissen,A.Bakulinhttp://medplus.org/).
2. Schmidt-Bleek, F. 2009. The Earth: Natural Resources and Human Intervention. Haus Publishing Limited, London. 2009.- 256 pp.
3. База данных polpred: <http://polpred.com/> Базовые федеральные образовательные порталы: http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal_page.htm Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/> eLIBRARY.RU: <http://www.elibrary.ru/> 26 5. Российское образование. Федеральный портал: <http://www.edu.ru/> Рубрикон: <http://www.rubricon.com/> 7. ЭБД РГБ: <http://www.diss.rsl.ru/> Электронные библиотечные системы: <http://e.lanbook.com>.
4. Heart rate variability. Standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. *Eur Heart J*, 1996. 17(3): p. 354-81.

3. Методы объективного контроля в спортивной подготовке – 8 часов.

Значение объективного контроля в спорте. Понятия «Функциональное состояние», его компоненты и уровни. Виды функциональных состояний в спортивной деятельности. Методы оценки психофизиологического статуса. Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методы исследования функционального состояния системы дыхания. Методы оценки общей и специальной работоспособности.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. - М. : Советский спорт, 2012. - 548 с. - ISBN 978-5-9718-0569-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210357>
2. Мельников Д.С. Методы физиологических исследований [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Д. С. Мельников, Ю. А. Поварещенкова, В. В. Селиверстова, Н. В. Кудрявцева ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). – Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
3. Селиверстова, В.В. Исследование генетических особенностей и функционального состояния спортсменов [Электронный ресурс] : учебное пособие по

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

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

Дополнительная литература:

1. Сапего, А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с. - ISBN 978-5-8353-1165-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте (избранные лекции) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта ; [сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2014. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

3. Михайлов, В. М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения [Текст] / В. М. Михайлов. Изд. второе, переработанное и дополненное: Иваново, 2002. – 290 с.

4. Соколов А.Н. Ритм сердца в оценке долговременной адаптации спортсменов к физическим нагрузкам различного характера / А.Н. Соколов. - дис... канд. биол. наук. - Ленинград, 1991. - 24 с.

5. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский ун-т», 2009. - 259 с.

6. Pyukhina, V.A., Continuity and prospects of research in systemic integrative psychophysiology of functional states and cognitive activity. Human Physiology, 2011. 37(4): p. 484-499.

4. Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов – 6 часов.

Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов в рамках углубленного медицинского обследования. Биохимические механизмы развития усталости и восстановления спортсменов. Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов, до и после тренировки. Опасность применения биодобавок в массовом спорте.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник / С. С. Михайлов. - М. : Советский спорт, 2009. - 346, с. : ил. - Гриф: Рек. УМО Вузов РФ.
2. Михайлов, С.С. Биохимия человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. С. Михайлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 110 с. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 109.
3. Михайлов С.С. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие / С.С. Михайлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- СПб.: [б.и.], 2010. – 144 с.

Дополнительная литература:

1. Живова, Т.В. Возрастная биохимия [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. В. Живова, Т. Г. Невзорова ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 331 КБ). - СПб. : [б. и.], 2013. – 58 с. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 57-58.
2. Возрастная биохимия : учеб. пособие / под ред. Л. А. Даниловой. - СПб. : Сотис, 2007. - 152 с. - Библиогр.: с. 150-151.
3. Ершов Ю.А. Общая биохимия и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ершов Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2010.— 368 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/13096>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Невзорова, Т.Г. Биохимические проблемы адаптации к физическим нагрузкам [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Т. Г. Невзорова, Т. В. Живова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 0,99 МБ). - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 114 с. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 113-114.
5. Основы статической и динамической биохимии [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. медико-биологических основ физ. культуры и спорта ; [сост.: О. Н. Кудря и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2010. – 176 с. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 171.
6. Б.А. Никулин, И.И. Родионова. Биохимический контроль в спорте. – М.: Советский спорт, 2011. – 58 с.
7. Комов В.П. Биохимия: Учеб. для вузов/ В.П. Комов, В.Н., Шведова.- М.: Юрайт, 2014. - 640 с.

5. Роль спортивной нутрициологии в медико-биологическом сопровождении – 10 часов.

Энергетическая и нутриентная недостаточность. Оценка нутритивного статуса спортсмена. Энергетическая и нутритивная недостаточность. Роль макронутриентов в системе нутриционной поддержки спортсмена. Общие положения по применению протеинов при физической нагрузке. Отдельные аминокислоты и их кетоаналоги. Жирные кислоты как компоненты пищи и фармаконутриенты в спорте и спортивной медицине. Комбинированные составы с включением липидов и жирных кислот. Рекомендации по потреблению углеводов в процессе тренировочной деятельности и соревнований. Новые перспективные углеводы для применения в практике подготовки спортсмена. Роль микро- и фармаконутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов. Недостаточность и дефицит витаминов Д и К у спортсменов. Дефицит других витаминов и минералов. Роль пищевых добавок витаминов и минералов в улучшении физической подготовленности спортсменов. Креатин. Нейропротекторы и церебропротекторы. Антиоксиданты. Средства поддержания функции связочно-суставного аппарата. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках. Оптимизация состава микробиома кишечника как стратегия повышения физической формы и общего здоровья спортсмена. Пробиотики и пребиотики. Рекомендации по поддержке гидратированности организма спортсмена. Спортивные напитки. Энергетический баланс. Оценка базовой диеты. Энергетическая и нутритивная недостаточность (малнутриция). Индекс нутриционного риска спортсмена. Оценка базовой диеты. Оценка «пищевого поведения» спортсмена. Роль микробиома в повышении эффективности соревновательной успешности спортсмена. Биодиверсификация.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Дмитриев, А.В. Основы спортивной нутрициологии : А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина. – М.: Спорт, 2020 г. – 640 с; ISBN 978-5-907225-19-0.
2. Цаллагова Р.Б. Нутрициология. Нутриентный состав пищевых продуктов : Учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Ф.К. Макоева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2020. – 120 с.
3. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Х46. М.: ДеЛипринт, 2002. - 236 с.
4. Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена питания: Учебное пособие для студентов вузов / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2021. – 107 с.
5. Руководство по диетологии под редакцией А.Ю.Барановского/ 5-е издание/ СПб.: Питер, 2017.-1104с.

Дополнительная литература:

1. Л.И. Назаренко Основы рационального питания. – СПб.:РенOME. – 2015.-144с.:ил.
2. Пшендин А.И.Рациональное питание спортсменов. СПб ГИОГД, 2002
3. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. СПб.: Диля, 2003
4. Методические основы рационального питания в физической культуре и спорте: Учебное пособие / под ред. В.В.Белоусова. СПб.: Издательство «Олимп СПб»:2003. – 168с.

Вариативная часть (36 ак. часов, включая 14 часов самостоятельной работы):

1. Генетическое тестирование в физической культуре и спорте – 4 часа.

Генетический паспорт спортсмена. Комплексная персонифицированная профилактика и реабилитация в физической культуре и спорте с учетом генетического потенциала организма. Генетические маркеры в физической культуре и спорте. Генетические и фенотипические маркеры в физической культуре и спорте. Анализ генетических маркеров выносливости, быстроты и силы, личностных характеристик и умственных способностей человека. Комплексное использование генетических маркеров. Разработка рекомендаций по адекватному индивидуальным генетическим особенностям выбору спортивной специализации, режима тренировок и стиля соревновательной деятельности. Комплексная персонифицированная профилактика и реабилитация в физической культуре и спорте с учетом генетического потенциала организма. Основы проведения профилактических мероприятий на основе анализа индивидуальной генетической предрасположенности к тем или иным заболеваниям и нарушениям функций организма. Комплексная персонифицированная реабилитация в ФКиС с учетом генетических и эпигенетических особенностей организма. Нутригенетика и нутригеномика в ФКиС.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Алферова, Г. А. Генетика : учебник для вузов / Г. А. Алферова, Г. П. Подгорнова, Т. И. Кондаурова ; под редакцией Г. А. Алферовой. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 200 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07420-8.
2. Леконцев, Е. В. Основы спортивной генетики : учебное пособие для магистрантов

направления 034300.68 «Физическая культура». Кафедра теории и методики физической культуры и биомеханики / Е.В. Леконцев ; Уральский государственный университет физической культуры. — Челябинск : Уральская Академия, 2014. — 52 с.

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

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

2. Лечебная физическая культура, применяемая при деформациях опорно-двигательной системы – 6 часов.

Механизмы лечебного действия физических упражнений. Классификация и характеристика физических упражнений. Двигательные режимы в системе ЛФК. ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Понятие об осанке. Причины и виды нарушения осанки. Значение физических упражнений в формировании осанки. Особенности методики ЛФК при видах нарушений осанки. Оценка эффективности занятий. Понятие о сколиотической болезни. Этиопатогенез и классификация сколиотической болезни. Методы лечения при непрогрессирующих сколиозах Роль физических упражнений в комплексном лечении сколиотической болезни. Особенности методики ЛФК при сколиотической болезни. Оценка эффективности занятий. Анатомо-биомеханическая характеристика стопы. Виды и причины плоскостопия. Особенности методики ЛФК при различных видах плоскостопия. Роль физических упражнений в профилактике плоскостопия. Оценка эффективности занятий.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6838-8

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

3. Шадрин, Д.И. Использование современных педагогических средств в комплексной реабилитации лиц, перенёвших острое нарушение мозгового кровообращения /Шадрин Д.И., Г. И. Смирнов // Перспективы отраслевого взаимодействия в комплексной реабилитации: Материалы Международной научно-практической конференции. - Орел: Издательство ОГУ имени И.С. Тургенева, 2018. – С. 250-252. [Электронный ресурс]. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41467162&pff=1>

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

5. Использование беспроводных игровых систем при реабилитации в домашних условиях лиц с буллёзным эпидермолизом / Д.И. Шадрин / Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (22 июня 2201 года) / Национальный государственный

университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2021. – С. 416-419. <https://elibrary.ru/item.asp?id=47603977&pff=1>

Дополнительная литература:

1. Методы оценки функционального состояния на занятиях лечебной физической культурой : учебное пособие / Г. И. Смирнов, Д. И. Шадрин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2018. – 62 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36585926>
2. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте : руководство для врачей / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6838-8
3. Сергиевич, А.А. Самостоятельные занятия физкультурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / А.А. Сергиевич. - Омск : Омский государственный университет, 2011. - 84 с. - ISBN 978-5-7779-1269-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=238083>
4. Шадрин, Д.И. Опыт применение игровой системы wii nintendo у детей с бронхолёгочными заболеваниями /Шадрин Д.И. [и др.] // Лечеб. Физ. культура : достижения и перспективы развития : материалы 4 Всерос. Науч.-практ. Конф. С междунар. Участием (27-28 мая 2015 г.) / М-во РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2015. – С. 191-193. [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24185310&pff=1>
5. Экспертный обзор: Индустрия реабилитационных технологий в России и мире / Е. И. Аксенова, С. Ю. Горбатов, Ю. А. Маклакова – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2020. – 64 с. <https://niioz.ru/doc/Industriya-reabilitacionnyh-tehnologij-v-Rossii-i-mire.pdf>
6. СТРАТЕГИЯ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/>

3. Применение массажа в спортивной практике – 6 часов.

Общее понятие, механизмы физиологического действия массажа, классификация видов массажа. Ответные реакции на массаж. Расслабляющие и возбуждающие массажные приемы. Показания и противопоказания к массажу. Общий и местный сеансы массажа. Основные принципы построения общего сеанса массажа. Виды спортивного массажа: тренировочный, восстановительный, предварительный. Использование спортивного массажа в тренировочном процессе и во время соревнований.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Погосян, М.М. Лечебный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 1 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 103,28 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. - 484 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Погосян, М.М. Лечебный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 2 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 54,56 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. – 240 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Погосян, М.М. Спортивный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 1 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - 2-е изд., доп. и перераб. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 79,32 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. – 404 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

4. Основные программы восстановления нарушенных функций спортсменов – 6 часов.

Восстановительная медицина, основные программы восстановления нарушенных функций и реабилитации спортсменов. Основы гомотоксикологии. Комплексные гомеопатические препараты. Практическое применение препарата Траумель С, убихинон композитум и коэнзим композитум Детоксикация, как один из механизмов регуляции гомеостаза и повышение резистентности организма, Профилактика хронического перенапряжения опорно-двигательной системы. Методы биологической медицины в системе реабилитации профессиональных заболеваний у спортсменов.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Горизонтов П.Д. Детоксикация, как один из механизмов гомеостаза и резистентности. /П.Д. Горизонтов, Т.Н. Протасова // Гомеостаз / под ред. П.Д. Горизонтова. – М., Медицина, 1976. – 234-258 с.
2. Лубяко А.А. Восстановительное лечение методами клеточной, тканевой и органной восстановительной терапии. / Материалы I международного форума «Экстремальная медицина и биология. Инвестиционные проекты России. 10-12 сентября 2012 года, Санкт-Петербург, 2013. - 37-43 с.
3. Мнение российских врачей о препарате «Траумель С» и НПВС: результаты опроса врачей. Биологическая медицина, Т/9., №2, 2013. - 4-5 с.
4. Реккевег Г.Г. Об основах учения о гомотоксикозах./ Биологическая медицина №1., 2010. - 5.7 с.
5. Реккевег Г.Г. Что такое биологическая медицина?/ Биологическая медицина №2, 2011.- 4-12 с.
6. Чащин М.В. Профессиональные заболевания в спорте/ М.В. Чащин., Р.В. Константинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. Кох, Ф. Основы гомеопатии / Ф. Кох // Биологическая медицина, 2011. №2. – С.14–18.
2. Лутков, В.Ф., Татарина, Е.В. Психовегетативная оценка адаптации спортсменов / В.Ф. Лутков, Е.В. Татарина // Вестник спортивной медицины, 1993. – № 2–3 (4). С. – 40.
3. Разумов, А.Н., Фомин, М.И. Неспецифическое восстановление здоровья – основа лечебного процесса / А.Н. Разумов, М.И. Фомин / Неспецифическое восстановление здоровья – основа лечебного процесса. – М.: МАКС Пресс, 2008. – 360 с.
4. Шадрин, Д.И. Физическая культура и адаптивная двигательная рекреация детей с муковисцидозом / Д.И. Шадрин, О.Б. Крысюк, О.Э. Евсеева, В.Ф. Лутков // Адаптивная физическая культура, 2013. – №2. – С. 28–31.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
Базовая часть (28 ак. часов):		
1	Физическое развитие и биологический возраст на различных этапах формирования детского организма. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Группы здоровья. Физкультурные группы. Санитарно-гигиенические требования к организации физкультурно-спортивных занятий с детьми и подростками.	4
2	Биологические ритмы и их классификация. Биоритмическая и психофизическая характеристика человека. Циркадные биологические ритмы. Десинхронозы. Природные факторы, применяемые для оздоровления лиц занимающихся физической культурой и спортом.	4

3	Значение объективного контроля в спорте. Методы оценки психофизиологического статуса. Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методы исследования функционального состояния системы дыхания. Методы оценки общей и специальной работоспособности.	6
4	Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов. Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов в рамках углубленного медицинского обследования. Биохимические механизмы развития усталости и восстановления. Спортсменов. Опасность применения биодобавок в массовом спорте.	6
5	Роль спортивной нутрициологии в медико-биологическом сопровождении. Рекомендации по потреблению углеводов в процессе тренировочной деятельности и соревнований. Новые перспективные углеводы для применения в практике подготовки спортсмена. Роль микро- и фармаконутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов. Недостаточность и дефицит витаминов Д и К у спортсменов. Дефицит других витаминов и минералов.	8
Вариативная часть (14 ак. часов):		
1	Генетическое тестирование в физической культуре и спорте. Генетический паспорт спортсмена. Основы проведения профилактических мероприятий на основе анализа индивидуальной генетической предрасположенности к тем или иным заболеваниям и нарушениям функций организма. Комплексная персонифицированная реабилитация в ФКиС с учетом генетических и эпигенетических особенностей организма. Нутригенетика и нутригеномика в ФКиС.	4
2	Лечебная физическая культура, применяемая при деформациях опорно-двигательной системы. Понятие об осанке. Причины и виды нарушения осанки. Значение физических упражнений в формировании осанки. Особенности методики ЛФК при видах нарушений осанки. Оценка эффективности занятий. Понятие о сколиотической болезни. Этиопатогенез и классификация сколиотической болезни. Методы лечения при непрогрессирующих сколиозах Роль физических упражнений в комплексном лечении сколиотической болезни.	2
3	Применение массажа в спортивной практике. Общее понятие, механизмы физиологического действия массажа, классификация видов массажа.	4

	<p>Ответные реакции на массаж. Расслабляющие и возбуждающие массажные приемы. Показания и противопоказания к массажу. Общий и местный сеансы массажа. Основные принципы построения общего сеанса массажа. Виды спортивного массажа: тренировочный, восстановительный, предварительный. Использование спортивного массажа в тренировочном процессе и во время соревнований.</p>	
4	<p>Основные программы восстановления нарушенных функций спортсменов. Восстановительная медицина, основные программы восстановления нарушенных функций и реабилитации спортсменов. Основы гомеостазологии. Профилактика хронического перенапряжения опорно-двигательной системы. Методы биологической медицины в системе реабилитации профессиональных заболеваний у спортсменов.</p>	4

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

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

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь Практический опыт деятельности
Базовая часть					
1	Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена.	ПК-1 Способен использовать результаты медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических и физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; ПК-4 Способен проводить работу по профилактике травматизма.	– Нормативные правовые акты, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся при организации и проведении образовательного процесса, спортсменов при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий – Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций	– Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма	– Оценки соответствия материально-технической базы организации требованиям СанПиН – Составления тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

			<p>и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок</p> <p>– Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические,</p>		
--	--	--	--	--	--

			физиологические, психологические и тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности		
2	Болезни цивилизации и экологическая патология	ПК-1 Способен использовать результаты медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических и физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов

			подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	команды – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды	
3	Методы объективного контроля в спортивной подготовке	ПК-1 Способен использовать результаты медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; ПК-3 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта	– Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик	– Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля	– Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов

			<p>спортивной подготовки спортсменов</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<p>здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды <p>Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p>	
4	Лабораторный контроль за состоянием здоровья атлетов	ПК-1 Способен использовать результаты медико-биологического контроля для коррекции тренировочного	– Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и	– Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием	– Определения и регистрации показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в

		<p>процесса в избранном виде спорта; ПК-4 Способен проводить работу по профилактике травматизма.</p>	<p>особенности при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <ul style="list-style-type: none"> – Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта – Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности – Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время урока, тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся; медико-биологические измерения – Содержание и документы поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду 	<p>информативных средств и методов</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении Вести документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации 	<p>процессе занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проведения тестов (контрольных испытаний) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся
--	--	---	---	--	---

			<p>спорта Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека</p>		
5	Роль спортивной нутрициологии в медико-биологическом сопровождении	<p>ПК-1 Способен использовать результаты медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки с</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля

		<p>учетом анатомо-морфологических и физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; ПК-3 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<p>спортсменов, спортивной команды</p> <ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды 	<p>здоровья спортсменов</p>
--	--	---	--	---	-----------------------------

Вариативная часть					
1	Генетическое тестирование в физической культуре и спорте	<p>ПК-1 Способен использовать результаты медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта;</p> <p>ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических и физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов

				<ul style="list-style-type: none"> – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды 	
2	Лечебная физическая культура применяемая при деформациях опорно-двигательной системы	<p>ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических и физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;</p> <p>ПК-4 Способен проводить работу по профилактике травматизма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико-биологического тестирования спортсмена – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Использовать средства физиологии спорта для анализа 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов

				<p>и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды 	
3	Применение массажа в спортивной практике	ПК-3 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная медицина – Спортивная морфология – Спортивная биохимия – Физиология спорта, в том числе ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов – Методика применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов – Методики медико- 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Анализировать данные систематического контроля здоровья спортсменов, данные об обеспечении лекарственными препаратами, 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения целей и задач медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена – Анализа и обобщения контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки Обобщения данных систематического контроля здоровья спортсменов

			<p>биологического тестирования спортсмена</p> <ul style="list-style-type: none"> – Организация медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<p>специализированными продуктами питания, биологически активными добавками, медицинским и научным оборудованием спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать средства физиологии спорта для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, планов спортивной подготовки – Контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду – Выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – Оценивать эффективность использования восстановительных технологий, проведения медицинской реабилитации спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды 	
4	Основные программы восстановления нарушенных функций спортсменов	ПК-1 Способен использовать результаты медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта;	– Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного	– Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов	– Определения и регистрации показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий Проведения тестов (контрольных

		<p>ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических и физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;</p> <p>ПК-4 Способен проводить работу по профилактике травматизма.</p>	<p>процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <ul style="list-style-type: none"> – Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта – Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности – Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время урока, тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся; медико-биологические измерения – Содержание и документы поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду спорта <p>Положения теории и методики</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении <p>Вести документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации</p>	<p>испытаний) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся</p>
--	--	---	---	---	---

			<p>физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека</p>		
--	--	--	--	--	--

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

Тестовые задания

1. Назовите основные показатели физического развития детей и подростков:

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

2. Выберите правильное определение понятия «биологический возраст»:

- 1) достигнутый уровень физического развития
- 2) соответствие календарного возраста степени физиологической и психологической зрелости
- 3) **достигнутый уровень морфофункционального развития**
- 4) степень окостенения скелета и развития зубов

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

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

4. Двигательная активность учащихся ООУ включает следующие компоненты:

- 1) посещение уроков физической культуры, занятия профессиональным спортом, сдача норм ГТО, участие в соревнованиях
- 2) **посещение уроков физической культуры, участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, прогулки на свежем воздухе, организованные занятия в кружках или спортивных секциях**
- 3) посещение уроков физической культуры, участие в туристических походах, участие в спортивных эстафетах, посещение спортивных секций,
- 4) посещение уроков физической культуры, занятия в кружках, сдача норм ГТО, участие в спортивных соревнованиях.

5. Близнецовый метод применяется в спортивной генетике для:

- 1) выявления хромосомных и геномных аномалий
- 2) **выявления фенотипических признаков**
- 3) определения частот встречаемости генов в популяции
- 4) **изучения роли наследственности и среды в формировании признаков**

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

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

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

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

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

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

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

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

10. К болезням «цивилизации» относится:

- 1) синдром хронической усталости**
- 2) очаговая пневмония
- 3) ревматизм
- 4) ожоговая болезнь

11. Для здорового состояния человека характерно:

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

12. К вторичной индивидуальной профилактике относят:

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

13. Укажите противопоказания для назначения лечебного массажа:

- 1) травмы опорно-двигательного аппарата

- 2) заболевания и травмы периферической нервной системы
- 3) гнойные воспалительные заболевания различной локализации**
- 4) возраст старше 70 лет

14. Гипокинезия и гиподинамия – это:

- 1) повышение двигательной активности;
- 2) фиксированный уровень кинезиологических способностей;
- 3) лечебные физические упражнения;
- 4) синонимы термина малоподвижность.**

15. Какие из физических упражнений являются менее нагрузочными:

- 1) дыхательные**
- 2) изотонические
- 3) изометрические
- 4) рефлексорные

16. Снижение энерготрат, в том числе за счет низкой физической активности – это одна из причин:

- 1) потери энергии
- 2) потери веса
- 3) пассивности
- 5) ожирения**

17. Суточная потребность в белках у спортсменов в среднем:

- 1) 0,5 г белка на 1 кг массы тела
- 2) 1,0 г белка на 1 кг массы тела
- 3) 1,5 г белка на 1 кг массы тела**
- 4) 3,0 г белка на 1 кг массы тела

18. Биодиверсификация – это:

- 1) процесс уменьшения количества и качественного состава микробиома кишечника
- 2) процесс увеличения количества и качественного состава микробиома кишечника**
- 3) сохранение без изменений количества и качественного состава микробиома кишечника
- 4) отрицательная разница между поступлением и расходом энергии

19. Эугидротация – это:

- 1) нормальный уровень гидратированности организма**
- 2) дефицитный уровень гидратированности организма
- 3) избыточный уровень гидратированности организма
- 4) нет правильного ответа

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

- 1) макронутриенты**
- 2) микронутриенты
- 3) бионутриенты
- 4) вненутриенты

5. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации **«Здоровьесберегающие технологии, применяемые для лиц занимающихся физической культурой и спортом»** обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации программы повышения квалификации на иных условиях. Наличие ученой степени и звания обязательно. Квалификация педагогических работников образовательной организации должна быть не ниже кандидата наук.

Не менее 20 процентов численности педагогических работников, реализующих программу повышения квалификации **«Здоровьесберегающие технологии, применяемые для лиц занимающихся физической культурой и спортом»**, должны являться руководителями спортивных организаций, и (или) работниками иных организаций, осуществляющими организационно-управленческую деятельность в области физической культуры и спорта на разных уровнях государственного и муниципального управления. Наличие ученой степени и звания не обязательно.

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

д.м.н., проф. Задорожная Н.А., к.б.н., Доможилова А.А.