

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шкляев Алексей Евгеньевич
Должность: ректор
Дата подписания: 29.12.2020 15:58:05
Уникальный программный ключ:
eac176f5d80904d1c6992a9860dd42dbf4ab18ee8912480ea489c23514928731

Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
ИЖЕВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

СОГЛАСОВАНО:

На методическом совете ЦДиДО
ФГБОУ ВО ИГМА
Протокол №2 от «17» сентября 2020 г

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель  А.Е. Шкляев
Ученый совет ФГБОУ ВО ИГМА
Министерства здравоохранения России
Протокол №1 от «22» сентября 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА.ОСНОВЫ
КИНЕЗИОЛОГИИ ФИТНЕСА И ВЕЛНЕСА»**

Возраст обучающихся: 17 лет и старше

Срок реализации: 256 часов

Ижевск, 2020

СОСТАВ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ И КОНСУЛЬТАНТОВ
по разработке программы «Оздоровительная физкультура. Основы
кинезиологии фитнеса и велнеса»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Фатыхов Ильдар Разимович	К.м.н.	Ассистент кафедры медицинской реабилитологии и спортивной медицины	ФГБОУ ВО ИГМА
По методическим вопросам				
1.	Иванова Марина Константиновна	Д.м.н., доцент	Проректор по учебной и воспитательной работе	ФГБОУ ВО ИГМА
2.	Оксузян Артур Валерьевич	К.м.н., доцент	Директор ЦДиДО	ФГБОУ ВО ИГМА
3.	Гребенкина Елена Петровна	К.м.н.	Председатель методического совета ЦДиДО	ФГБОУ ВО ИГМА
4.	Фатыхов Ильдар Разимович	К.м.н.	Заведующий физкультурно-оздоровительным сектором	ФГБОУ ВО ИГМА

Комплекс основных характеристик дополнительной предпрофессиональной образовательной программы «Оздоровительная физкультура. Основы кинезиологии фитнеса и велнеса»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Актуальностью программы является формирование начальной базы теоретической и практической подготовки, которая необходима для дальнейшей подготовки специалистов, изучающих механизмы действия методик «Оздоровительная физкультура. Основы кинезиологии фитнеса и велнеса» и процедуры в целом, как средства лечебной физкультуры и спортивной медицины, особенностям методик «Оздоровительная физкультура» при лечении и профилактике различных заболеваний. Учебные материалы рабочей программы опираются на базовые знания среднего и высшего медицинского образования обучающихся от 17 лет и старше.

Отличительные особенности от уже существующих программ в том, что данная программа является более углубленной по изучению кинезитерапии и реабилитационного фитнеса, адаптирована для данного возраста учащихся и для выполнения научно-исследовательской работы. В основу данного курса включены вопросы взаимосвязи анатомии, физиологии человека, полученные знания необходимы для более эффективного взаимодействия специалистов в области медицинской реабилитации и смежных дисциплин. Полученные умения позволят расширить диагностические и лечебные возможности в практике специалистов (врачей, медсестер, методистов и инструкторов по лечебной физкультуре и фитнесу, специалистов Велнес технологий и студентов). Дисциплина предусматривает ознакомление слушателей с техникой безопасности при тренировках и спортивных соревнованиях, оказание первой помощи при травмах и неотложных состояниях, и заложено представление о функционировании целостного организма с применением физиологических процессов в организме.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она стимулирует познавательные интересы слушателей через научно-исследовательскую работу.

Практическая новизна заключается в том, что в курсе уделяется внимание практикоориентированному системному подходу навыкам нетрадиционного оздоровительного лечения.

Уровень освоения: развивающий.

Адресат программы: обучающиеся ФГБОУ ВО ИГМА от 17 лет и старше, которые проявили познавательную активность в течение учебного года и увлекающиеся кинезиологией.

Сроки освоения программы: 4 месяца

Режим занятий: ежедневно: 5 раз в неделю по 2 учебных часа.

Часовой объём программы: 256 учебных часов

Форма обучения: очная, групповая (6 человек)

Формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия.

Цель программы: систематизация знаний обучающихся знаний и умений по физическому развитию и совершенствованию двигательных способностей человека, используя при этом здоровьесохраняющие технологии, направлена на овладение занимающимися основами анатомии и физиологии человека, биомеханики, техниками групповых и индивидуальных программ (оздоровительные упражнения, силовые нагрузки на тренажерах), что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности и профилактике заболеваний.

Задачи:

- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе изучения в ходе работы с различными источниками информации;

- воспитание уважения к мнению оппонента при обсуждении проблем в кинезиологии реабилитационном фитнесе;
- освоение знаний о физиологических системах, роли физических нагрузок в формировании современной естественнонаучной картины, методах научного познания;
- овладение умениями и навыками практической работы по методам исследования в оздоровительной физкультуре и кинезиологии.

Планируемые результаты обучения по программе.

Предметные:

Обучающиеся *должны знать* (критерии теоретического уровня):

- историю развития кинезиологии и реабилитации;
- анатомо-физиологические особенности организма;
- основы кинезиологии фитнеса и велнеса (кинезитерапия и реабилитационный фитнес)» и процедуры в целом, как средства лечебной физкультуры и спортивной медицины;
- особенности методик «Оздоровительная физкультура» при лечении и профилактике различных заболеваний.

должны уметь (критерии практического уровня):

- определять тему, цель, гипотезу научно-исследовательской работы;
- грамотно оформлять научно-исследовательскую работу;
- готовить краткие сообщения на заданную тему с использованием дополнительной литературы.

должны владеть:

- методиками исследования физических упражнений;
- методиками определения состояния здоровья;
- методиками тестирования для допуска к физическим нагрузкам;
- методиками оздоровительной физкультуры с другими методами лечения и реабилитации
- методиками оздоровительной физкультуры (упражнений) при различных заболеваниях в зависимости от возраста, фазы, формы заболевания и др.

Личностные

- уметь работать над проектом в группе, команде, паре;
- уметь критически и системно мыслить;
- овладеть правилами поведения на занятиях, правилами техники безопасности и гигиены труда.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- владеть информационной грамотностью: создавать мультимедийные проекты, работая с разными видами информации: текст, графика;
- создавать проектные работы: рефераты, научно-исследовательские работы, статьи, доклады.

Язык преподавания: русский

Формы контроля: тестовый контроль

Предметные: итоговая аттестация (экзамен)-защита курсовой работы.

Метапредметные и личностные: наблюдение педагога с заполнением психолого-педагогической карты, в которой учитывается: учебное сотрудничество и совместная деятельность с педагогом, сверстниками; работа индивидуально и в группе: находить

общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; тестирование.

Аудиторные часы представлены лекциями, семинарами и практическими занятиями. Часы выделяются для выполнения проектной работы в виде подготовки и написания рефератов на предложенные темы, чтение предложенного письменного и электронного материала, отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала (на тренажерах).

Курс состоит из модулей:

1. Основы кинезиологии, оздоровительной физкультуры, фитнеса и велнеса.
2. Велнес и методики реабилитационного фитнеса.
3. Кинезиология в фитнесе и восточных единоборств.
4. Основы пилатеса. Кинезиология пилатеса и фитнеса.
5. Основы восточной кинезиологии йоги. Кинезиология йоги».
6. Основы аквагимнастики. Кинезиология аквагимнастики.
7. Основы кинезитерапии и механотерапии. Кинезиология в реабилитационном фитнесе.
8. Основы силовых нагрузок. Кинезиология групповых тренировок фитнеса.
9. Основы силовых нагрузок. Кинезиология индивидуальных тренировок фитнеса.
10. Основы медицинского и оздоровительного массажа в кинезиологии.
11. Основы кинезиологического массажа.
12. Основы массажа в велнесе. Кинезиология в велнесе.
13. Основы кинезиологии и реабилитационном фитнесе у детей.
14. Основы восточной кинезиологии. Кинезиология цигун, даоинь, даофэ....
15. Основы биоэнергетической кинезиологии.
16. Кинезиологическое тейпирование

Слушатели выбирают модуль по выбору в зависимости от своей специализации и квалификации.

Срок обучения: 16 часов.

Форма обучения: без отрыва от работы

Режим занятий: 3 часа в день.

Сроки проведения цикла по мере комплектации группы.

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы кинезиологии, оздоровительной физкультуры, фитнеса и велнеса.	16	2	14	зачет
2.	Велнес и методики реабилитационного фитнеса.	16	2	14	зачет
3.	Кинезиология в фитнесе и восточных единоборств.	16	2	14	зачет
4.	Основы пилатеса. Кинезиология пилатеса и фитнеса.	16	2	14	зачет
5.	Основы восточной кинезиологии йоги. Кинезиология йоги».	16	2	14	зачет

6.	Основы аквагимнастики. Кинезиология аквагимнастики.	16	2	14	зачет
7.	Основы кинезитерапии и механотерапии. Кинезиология в реабилитационном фитнесе.	16	2	14	зачет
8.	Основы силовых нагрузок. Кинезиология групповых тренировок фитнеса.	16	2	14	зачет
9.	Основы силовых нагрузок. Кинезиология индивидуальных тренировок фитнеса.	16	2	14	зачет
10.	Основы медицинского и оздоровительного массажа в кинезиологии.	16	2	14	зачет
11.	Основы кинезиологического массажа.	16	2	14	зачет
12.	Основы массажа в велнесе. Кинезиология в велнесе.	16	2	14	зачет
13.	Основы кинезиологии и реабилитационном фитнесе у детей.	16	2	14	зачет
14.	Основы восточной кинезиологии. Кинезиология цигун, даоинь, даофэ	16	2	14	зачет
15.	Основы биоэнергоинформационной кинезиологии.	16	2	14	зачет
16.	Кинезиологическое тейпирование	16	2	14	зачет

Аудиторные (академические) часы

№ п/п	Наименование разделов, модулей и тем	Всего часов	Лекции	В том числе		Форма контроля
				Выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	Практические, лабораторные, семинарские занятия	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Основы кинезиологии, оздоровительной физкультуры, фитнеса и велнеса.	16	2		14	зачет
2.	Велнес и методики реабилитационного фитнеса.	16	2		14	зачет
3.	Кинезиология в фитнесе и восточных единоборств.	16	2		14	зачет
4.	Основы пилатеса. Кинезиология пилатеса и фитнеса.	16	2		14	зачет

5.	Основы восточной кинезиологии йоги. Кинезиология йоги».	16	2		14	зачет
6.	Основы аквагимнастики. Кинезиология аквагимнастики.	16	2		14	зачет
7.	Основы кинезитерапии и механотерапии. Кинезиология в реабилитационном фитнесе.	16	2		14	зачет
8.	Основы силовых нагрузок. Кинезиология групповых тренировок фитнеса.	16	2		14	зачет
9.	Основы силовых нагрузок. Кинезиология индивидуальных тренировок фитнеса.	16	2		14	зачет
10.	Основы медицинского и оздоровительного массажа в кинезиологии.	16	2		14	зачет
11.	Основы кинезиологического массажа.	16	2		14	зачет
12.	Основы массажа в велнесе. Кинезиология в велнесе.	16	2		14	зачет
13.	Основы кинезиологии и реабилитационном фитнесе у детей.	16	2		14	зачет
14.	Основы восточной кинезиологии. Кинезиология цигун, даоинь, даофэ....	16	2		14	зачет
15.	Основы биоэнергоинформационной кинезиологии.	16	2		14	зачет
16.	Кинезиологическое тейпирование	16	2		14	зачет

1. Модуль по выбору «Основы кинезиологии, оздоровительной физкультуры, фитнеса и велнеса».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2		Практические навыки
1.1	Основы оздоровительной физкультуры и кинезиологии. Основы Кинезис. Современные кинезиологические технологии. Спортивная и космическая медицина в реабилитации. Физиологические упражнения. Основные методики оздоровительной физкультуры в реабилитации, спорте и фитнесе.	1	1		

1.2	Основы анатомии и физиологии. Динамические и статические упражнения. Велнес и методики реабилитационного фитнеса.	1	1		
2.	Раздел: «Анатомо-физиологические особенности организма»	8		8	Практические навыки
2.1	Анатомо-физиологические особенности организма в разные периоды. Особенности физического и эмоционального стресса. Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе.	4		4	
2.2	Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе.	4		4	
3	Раздел: «Корректирующие методики физических упражнений»	4		4	Практические навыки
3.1	Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ. Коррекция фигуры.			1	
3.2	Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых, при поражении центральной нервной системы и инвалидов.			1	
3.3	Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе. Велнес технологии.			1	
4	Основы оздоровительной физкультуры и кинезиологии.	2		2	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

Содержание программы

Раздел 1. «Введение» Основы оздоровительной физкультуры и кинезиологии

1.1 Основы оздоровительной физкультуры и кинезиологии. Основы Кинезис. Современные кинезиологические технологии. Спортивная и космическая медицина в реабилитации. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений в системе реабилитации и спортивной тренировки. Виды физических упражнений. Особенности лечебной физкультуры и оздоровительных технологий в профилактике заболеваний.

Теория: История развития науки оздоровительной физкультуры в реабилитации

1.2 Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система). Динамические и статические упражнения. Велнес и методики реабилитационного фитнеса. Особенности кинезиологии в фитнесе и восточных единоборств. Кинезитерапия, кинезиомассаж, кинезиотейпирование как здоровьесохраняющие технологии. **Основные методики оздоровительной физкультуры в реабилитации, спорте и фитнесе.** Фитнес и Велнес.

Биотенсегрители. Особенности упражнений при силовых физических нагрузках, пилатес, йога, цигун.

Теория: История развития науки оздоровительной физкультуры в реабилитации

Раздел 2: «Анатомо-физиологические особенности организма»

2.1 Анатомо-физиологические особенности организма в разные периоды (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса. **Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе.**

Практика: Порядок использования упражнений

2.2 Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе. Первичный инструктаж клиента. Техника безопасности при выполнении упражнений на силовых тренажерах. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы. Групповые и индивидуальные программы. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата. Определение нарушения осанки и баланса. Кинезиология. Динамическая анатомия в спорте и физических нагрузках.

Практика: Порядок использования упражнений

3 Раздел: «Корректирующие методики физических упражнений»

3.1 Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ. Принципы тренировок для приобретения силы, объема и рельефа, величина нагрузки при тренировке с отягощениями. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц. Анализ преимуществ и недостатков тренажеров и свободных весов. Приемы для изменения интенсивности тренировки, разработка тренировочной программы, периодизация тренировочного процесса. **Коррекция фигуры.** Коррекция баланса. Особенности моделирование фигуры при патологии опорно-двигательного аппарата. Особенности выполнения упражнений при сколиозе и перекосе таза. Физические упражнения при плоско-вальгусной стопе, плоскостопии.

Практика: Порядок использования упражнений

3.2 Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых, при поражении центральной нервной системы и инвалидов. Цель тренировки. Виды физической активности. Анатомические, психологические и функциональные изменения в организме. Особенности тренировки для людей пожилого возраста.

Практика: Порядок использования упражнений

3.3 Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе. Велнес технологии. Миофасциальные техники в реабилитации. Особенности МФТ в восточной медицине. Постизометрическая релаксация (ПИР).

Практика: Порядок использования упражнений

Миофасциальный болевой синдром. Дефанс. Контрактуры. Рестрикции. Методики скольжения – поверхностное и глубокое. Кинезиология в йоге, пилатесе и стрейтче. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ. Программы силовых нагрузок и утомление в спорте.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной физкультуры.
12. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры.
13. Цель и задачи применения упражнений в системе реабилитации и спортивной тренировки.
14. Особенности лечебной физкультуры и оздоровительных технологий в профилактике заболеваний.
15. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.
16. Групповые и индивидуальные программы.
17. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе.
18. Особенности статических, динамических, стато-динамических упражнений. Изометрические упражнения.
19. Кинезитерапия при сутулости и нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости.
20. Корректирующая техника, метод асимметричных упражнений.
21. Специальные физические упражнения при сколиозе.
22. Методика составления индивидуальных корректирующих программ.
23. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
24. Принципы тренировок для приобретения силы, объема и рельефа, величина нагрузки при тренировке с отягощениями.
25. Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
26. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.

27. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
28. Программы силовых нагрузок и утомление в спорте.
29. Особенности гимнастики у детей в разные возрастные периоды.
30. Особенности кинезиологии в йоге.
31. Особенности кинезиологии в пилатесе.
32. Особенности кинезиологии в стретче.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Проведение силовых гравитационных и антигравитационных упражнений.
9. Составление программ силовых тренировок и демонстрация.
10. Проведение силовых упражнений при сколиозе.
11. Проведение силовые упражнения при перекосе таза.
12. Проведение силовые упражнения при нарушении осанки в сагиттальной плоскости.
13. Проведение силовые упражнения при нарушении осанки во фронтальной плоскости.
14. Проведение силовые упражнения при нарушении обмена веществ.
15. Проведение силовые упражнения при коррекции фигуры.
16. Проведение ПИР.
17. Проведение МФР.

2. Модуль по выбору «Велнес и методики реабилитационного фитнеса».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2		Практические навыки
1.1	Велнес технологии. Велнес как образ жизни. Структура организма и дефанс.	1	1		
1.2	Велнес технологии. Структура организма и дефанс. Теории информационных систем и воды. Методики, использующие современные технологии космической и спортивной медицины. Основные подходы кинезиотейпирования и кинезиомассажа.	1	1		
2.	Силовые гравитационные и антигравитационные нагрузки.	8		8	Практические навыки

2.1	Рациональное питание в спорте. Спортивное питание.	4		4	
2.2	Фасции (гистология, анатомия, свойства, функция). Миофасциальный релиз.	4		4	
3	Особенности физических упражнений у беременных.	4		4	Практические навыки
3.1	Велнес технологии. Структура организма и дефанс. Теории информационных систем и воды. Методики, использующие современные технологии космической и спортивной медицины. Основные подходы кинезиотейпирования и кинезиомассажа.			1	
3.2	Силовые гравитационные и антигравитационные нагрузки.			1	
3.3	Рациональное питание в спорте. Спортивное питание.			1	
4	Фасции (гистология, анатомия, свойства, функция). Миофасциальный релиз.	2		2	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

Содержание программы

Раздел 1. «Введение» Велнес и методики реабилитационного фитнеса

1.1 Велнес технологии. Велнес как образ жизни. Структура организма и дефанс.

Организация реабилитации больных и инвалидов. Отличие женского и мужского организма. Основные методики коррекции дисбаланса.

Основы оздоровительной кинезиологии. Основные методики оздоровительной физкультуре в реабилитации, спортивной практике и фитнесе. Фитнес и Велнес. Биотенсегрити. Современные направления велнес.

1.2 Велнес технологии. Структура организма и дефанс. Теории информационных систем и воды. Методики, использующие современные технологии космической и спортивной медицины. Основные подходы кинезиотейпирования и кинезиомассажа.

Мониторинг кардио-респираторной нагрузки. Функциональные пробы на физическую нагрузку. Сердце спортсмена. Особенности и механизм формирования гипертрофии миокарда. Особенности электрокардиограммы при перегрузках сердечно - сосудистой системы.

Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата. Определение нарушения осанки и баланса. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе.

Раздел 2. Силовые гравитационные и антигравитационные нагрузки. Создание гипогравитационной среды. Влияние исходного положения при выполнении физических

упражнений. Динамические, статические и изометрические упражнения. Дыхательные упражнения (статические, динамические). Идеомоторные упражнения в реабилитации инвалидов. Особенности нейрореабилитации, физические упражнения. Онтогенетически обусловленные упражнения. Роль исходного положение при выполнении упражнения в онтогенезе. Механизмы гравитации и элиминации гравитации.

2.1 Рациональное питание в спорте. Роль микроэлементов. Особенности питания при физических нагрузках и в соревновательном периоде. Признаки гиповитаминоза и дефицита микроэлементов. Особенности приема кальция и витаминов. **Спортивное питание.**

2.2 Фасции (гистология, анатомия, свойства, функция). Миофасциальный релиз. Показание и противопоказания. Анатомия фасциальных путей. Особенности применения МФР в групповой и персональной тренировке. Упражнения на ролах и мячах. Упражнение на раскрытие плечевых и тазобедренных суставов. Особенности МФР при нарушении осанки.

Раздел 3. Особенности физических упражнений у беременных. Показания и противопоказания. Виды нагрузок и особенности занятий по 1, 2, 3 триместре. Особенности физических нагрузок у женщин.

3.1 Велнес технологии. Структура организма и дефанс. Теории информационных систем и воды. Методики, использующие современные технологии космической и спортивной медицины. Основные подходы кинезиотейпирования и кинезиомассажа.

Мониторинг кардио-респираторной нагрузки. Функциональные пробы на физическую нагрузку. Сердце спортсмена. Особенности и механизм формирования гипертрофии миокарда. Особенности электрокардиограммы при перегрузках сердечно - сосудистой системы.

Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата. Определение нарушения осанки и баланса. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе.

3.2 Силовые гравитационные и антигравитационные нагрузки. Создание гипогравитационной среды. Влияние исходного положения при выполнении физических упражнений. Динамические, статические и изометрические упражнения. Дыхательные упражнения (статические, динамические). Идеомоторные упражнения в реабилитации инвалидов. Особенности нейрореабилитации, физические упражнения. Онтогенетически обусловленные упражнения. Роль исходного положение при выполнении упражнения в онтогенезе. Механизмы гравитации и элиминации гравитации.

3.3 Рациональное питание в спорте. Роль микроэлементов. Особенности питания при физических нагрузках и в соревновательном периоде. Признаки гиповитаминоза и дефицита микроэлементов. Особенности приема кальция и витаминов. **Спортивное питание.**

Раздел 4. Фасции (гистология, анатомия, свойства, функция). Миофасциальный релиз. Показание и противопоказания. Анатомия фасциальных путей. Особенности

применения МФР в групповой и персональной тренировке. Упражнения на ролах и мячах. Упражнение на раскрытие плечевых и тазобедренных суставов. Особенности МФР при нарушении осанки.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

33. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
34. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
35. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
36. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
37. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
38. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
39. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
40. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
41. Основы анатомии и физиологии движения.
42. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
43. Основы оздоровительной физкультуры.
44. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры.
45. Цель и задачи применения упражнений в системе реабилитации и спортивной тренировки.
46. Особенности лечебной физкультуры и оздоровительных технологий в профилактике заболеваний.
47. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.
48. Групповые и индивидуальные программы.
49. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе.
50. Особенности статических, динамических, стато-динамических упражнений. Изометрические упражнения.

51. Кинезитерапия при сутулости и нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости.
52. Корректирующая техника, метод асимметричных упражнений.
53. Специальные физические упражнения при сколиозе.
54. Методика составления индивидуальных корректирующих программ.
55. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
56. Принципы тренировок для приобретения силы, объема и рельефа, величина нагрузки при тренировке с отягощениями.
57. Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
58. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.
59. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
60. Программы силовых нагрузок и утомление в спорте.
61. Особенности гимнастики у детей в разные возрастные периоды.
62. Особенности кинезиологии в йоге.
63. Особенности кинезиологии в пилатесе.
64. Особенности кинезиологии в стретче.

Список практических заданий для проверки умений

18. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
19. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
20. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
21. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
22. Функциональное тестирование движения.
23. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
24. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
25. Проведение силовых гравитационных и антигравитационных упражнений.
26. Составление программ силовых тренировок и демонстрация.
27. Проведение силовых упражнений при сколиозе.
28. Проведение силовые упражнения при перекосе таза.
29. Проведение силовые упражнения при нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
30. Проведение силовые упражнения при нарушение осанки во фронтальной плоскости.
31. Проведение силовые упражнения при нарушении обмена веществ.
32. Проведение силовые упражнения при коррекции фигуры.
33. Проведение ПИР.
34. Проведение МФР.

2. Модуль по выбору «Велнес и методики реабилитационного фитнеса».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	3	3		Практические навыки
1.1	Велнес технологии. Структура организма и дефанс. Теории информационных систем и воды. Методики, использующие	1	1		

	современные технологии космической и спортивной медицины. Основные подходы кинезиотейпирования и кинезиомассажа.				
1.2	Силовые гравитационные и антигравитационные нагрузки.	1	1		
1.3	Рациональное питание в спорте. Роль микроэлементов. Спортивное питание.	1	1		
2.	Фасции (гистология, анатомия, свойства, функция).	8		8	Практические навыки
2.1	2.1 Миофасциальный релиз.	8		8	
3	3. Особенности физических упражнений у беременных.	3		3	Практические навыки
3.1	3.1 Особенности физических упражнений у беременных.			3	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1.1 Велнес технологии. Структура организма и дефанс. Теории информационных систем и воды. Методики, использующие современные технологии космической и спортивной медицины. Основные подходы кинезиотейпирования и кинезиомассажа.

Мониторинг кардио-респираторной нагрузки. Функциональные пробы на физическую нагрузку. Сердце спортсмена. Особенности и механизм формирования гипертрофии миокарда. Особенности электрокардиограммы при перегрузках сердечно - сосудистой системы.

Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата. Определение нарушения осанки и баланса. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе.

1.2 Силовые гравитационные и антигравитационные нагрузки. Создание гипогравитационной среды. Влияние исходного положения при выполнении физических упражнений. Динамические, статические и изометрические упражнения. Дыхательные упражнения (статические, динамические). Идеомоторные упражнения в реабилитации инвалидов. Особенности нейрореабилитации, физические упражнения. Онтогенетически обусловленные упражнения. Роль исходного положение при выполнении упражнения в онтогенезе. Механизмы гравитации и элиминации гравитации.

1.3 Рациональное питание в спорте. Роль микроэлементов. Особенности питания при физических нагрузках и в соревновательном периоде. Признаки гиповитаминоза и дефицита микроэлементов. Особенности приема кальция и витаминов. **Спортивное питание.**

2. Фасции (гистология, анатомия, свойства, функция).

2.1 Миофасциальный релиз. Показание и противопоказания. Анатомия фасциальных путей. Особенности применения МФР в групповой и персональной тренировке. Упражнения на ролах и мячах. Упражнение на раскрытие плечевых и тазобедренных суставов. Особенности МФР при нарушении осанки.

3. Особенности физических упражнений у беременных.

3.1 Особенности физических упражнений у беременных. Показания и противопоказания. Виды нагрузок и особенности занятий по 1, 2, 3 триместре. Особенности физических нагрузок у женщин.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной физкультуры.
12. Основы оздоровительной кинезиологии.
13. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры.

14. Цель и задачи применения упражнений в системе реабилитации и спортивной тренировки.
15. Особенности лечебной физкультуры и оздоровительных технологий в профилактике заболеваний.
16. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
17. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.
18. Особенности электрокардиограммы при перегрузках сердечно - сосудистой системы.
19. Групповые и индивидуальные программы.
20. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе.
21. Особенности статических, динамических, стато-динамических упражнений. Изометрические упражнения.
22. Кинезитерапия при сутулости и нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости.
23. Корректирующая техника, метод асимметричных упражнений.
24. Специальные физические упражнения при сколиозе.
25. Методика составления индивидуальных корректирующих программ.
26. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
27. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
28. Принципы тренировок для приобретения силы, объема и рельефа, величина нагрузки при тренировке с отягощениями.
29. Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
30. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.
31. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
32. Программы силовых нагрузок и утомление в спорте.
33. Особенности гимнастики у детей в разные возрастные периоды.
34. Идеомоторные упражнения в реабилитации инвалидов.
35. Особенности нейрореабилитации, физические упражнения.
36. Онтогенетически обусловленные упражнения.
37. Миофасциальный релиз. Показание и противопоказания.
38. Особенности применения МФР в групповой и персональной тренировке.
39. Упражнения на ролах и мячах.
40. Особенности физических упражнений у беременных. Показания и противопоказания.
41. Виды нагрузок и особенности занятий по 1, 2, 3 триместре.
42. Особенности питания при физических нагрузках и в соревновательном периоде.
43. Признаки гиповитаминоза и дефицита микроэлементов. Особенности приема кальция и витаминов.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Проведение силовых гравитационных и антигравитационных упражнений.

9. Составление программ силовых тренировок и демонстрация.
10. Проведение силовых упражнений при сколиозе.
11. Проведение силовых упражнений при нарушении обмена веществ.
12. Проведение упражнения у беременных.
13. Проведение МФР.

3. Модуль по выбору «Кинезиология в фитнесе и восточных единоборствах».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система) Основные методики оздоровительной физкультуре в спортивной практике. Биотенсегрити.	1	1		
1.2	Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине.	1	1		
1.3	Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе. Особенности кинезиологии в йоге, пилатесе и стретче при определении стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.	6		6	
2.	Механизм травмы в спорте восточных единоборств..	8		8	Практические навыки
2.1	Механизм травмы в спорте восточных единоборств.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки

Итого	16	2	14	
-------	----	---	----	--

1. Введение «Кинезиология в фитнесе и восточных единоборствах»

1.1 Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения.

Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений в спортивной тренировке.

Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система)

Основные методики оздоровительной физкультуре в спортивной практике. Биотенсегрити. Особенности упражнений и нагрузок в карате, айкидо, ушу и т.д.

1.2 Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине. Особенности подготовки юных спортсменов. Определение нарушения осанки и баланса. Динамическая анатомия в спорте и физических нагрузках.

1.3 Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе. Механизмы удара и блока.

Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе. Коррекция баланса. Растяжки (стреч) в программе подготовки спортсмена. Роль дыхания при выполнении приема. Основы Даоинь.

Особенности кинезиологии в йоге, пилатесе и стретче при определении стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

2. Механизм травмы в спорте восточных единоборств..

2.1 Механизм травмы в спорте восточных единоборств. Профилактика травматизма.

Ведение тренировки и планирование в восстановительном период после травмы

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной физкультуры.
12. Основы оздоровительной кинезиологии.
13. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры.
14. Цель и задачи применения упражнений в системе реабилитации и спортивной тренировки.
15. Особенности лечебной физкультуры и оздоровительных технологий в профилактике заболеваний.
16. Основы кинезиологии восточных гимнастик.
17. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры.
18. Цель и задачи применения упражнений в спортивной тренировки.
19. Специальные физические упражнения при сколиозе.
20. Методика составления индивидуальных корректирующих программ.
21. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
22. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
23. Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
24. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.
25. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
26. Программы силовых нагрузок и утомление в спорте.
27. Особенности гимнастики у детей в разные возрастные периоды.
28. Идеомоторные упражнения в реабилитации инвалидов.
29. Миофасциальный релиз. Показание и противопоказания.
30. Особенности применения МФР в групповой и персональной тренировке.

31. Особенности питания при физических нагрузках и в соревновательном периоде.
32. Здоровьесохраняющие технологии. Даоинь.
33. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе.
34. Стойки и передвижения в восточной гимнастике. Особенности стоек и перемещений в каратэ, айкидо и др.
35. Механизмы удара и блока.
36. Механизм травмы в спорте восточных единоборств. Профилактика травматизма.
37. Ведение тренировки и планирование в восстановительном период после травмы.
38. Особенности кинезиологии в йоге, пилатесе и стретче при определении стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Базовые стойки.
9. Блоки и удары.
10. Перемещение в базовых стойках.
11. Предварительная подготовка к основному периоду тренировки.
12. Основы дыхательных упражнений в тренировке.
13. Суставная гимнастика.
14. Подготовительные упражнения к шпагату.
15. Проекция органов на теле.

4. Модуль по выбору «Основы пилатеса. Кинезиология пилатеса и фитнеса».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система) Основные методики оздоровительной	1	1		

	физкультуре в спортивной практике. Биотенсегрити.				
1.2	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения.	1	1		
1.3	Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине.. Миофасциальные поездки. Особенности физических упражнений пилатес. Особенности кинезиологии в пилатесе.	6		6	
2.	Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.	8		8	Практические навыки
2.1	Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1. Введение «Основы пилатеса. Кинезиология пилатеса и фитнеса».

1.1 Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений.

Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система)

Основные методики оздоровительной физкультуре в спортивной практике. Биотенсегрити.

1.2 Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Определение нарушения баланса мышечной системы. Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе.

1.3 Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине. Динамическая анатомия в спорте и физических нагрузках. **Миофасциальные поездки.**

Особенности физических упражнений пилатес. Коррекция баланса. Растяжки (стрейч) в программе подготовки спортсмена. Роль дыхания при выполнении упражнения.
Особенности кинезиологии в пилатесе. Определение стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

2. Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.

2.1 Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений. Профилактика травматизма. Ведение тренировки и планирование в восстановительном период после травмы.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной физкультуры.
12. Основы оздоровительной кинезиологии.
13. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры.
14. Цель и задачи применения упражнений в пилатес.

15. Особенности лечебной физкультуры и оздоровительных технологий в профилактике заболеваний.
16. Основы кинезиологии пилатес.
17. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры.
18. Цель и задачи применения упражнений в спортивной тренировки.
19. Специальные физические упражнения при сколиозе.
20. Методика составления индивидуальных корригирующих программ.
21. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
22. Корригирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
23. Особенности корригирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
24. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.
25. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
26. Программы пилатес и признаки утомления.
27. Особенности пилатес у детей в разные возрастные периоды.
28. Идеомоторные упражнения.
29. Здоровьесохраняющие технологии.
30. Особенности кинезиологии пилатес при определении стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Базовые стойки.
9. Предварительная подготовка к основному периоду тренировки.
10. Основы дыхательных упражнений в тренировке.
11. Суставная гимнастика.
12. Подготовительные упражнения пилатес.
13. Проекция органов на теле.

5. Модуль по выбору «Основы восточной кинезиологии. Кинезиология йоги».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека. Основы кинезиологии восточных	1	1		

	гимнастик. Физиологические упражнения. Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система) Основные методики оздоровительной физкультуре в спортивной практике. Биотенсегрити.				
1.2	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения.	1	1		
1.3	Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине. Миофасциальные поездки. Особенности физических упражнений йоги. Особенности кинезиологии в йоге.	6		6	
2.	Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.	8		8	Практические навыки
2.1	Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1. Введение. Основы восточной кинезиологии. Кинезиология йоги.

1.1 Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений.

Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система)

Основные методики оздоровительной физкультуре в спортивной практике. Биотенсегрити.

1.2 Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Определение нарушения баланса мышечной системы. Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе.

1.3 Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине. Динамическая анатомия в спорте и физических нагрузках. **Миофасциальные поездки.**

Особенности физических упражнений йоги. Коррекция баланса. Растяжки (стрейч). Роль дыхания при выполнении упражнения.

Особенности кинезиологии в йоге. Определение стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

2. Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.

2.1 Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений. Профилактика травматизма. Ведение тренировки и планирование в восстановительном период после травмы.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеofilмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.

8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для йоги.
13. Цели и задачи применения упражнений в йоге.
14. Особенности лечебной физкультуры и оздоровительных технологий в профилактике заболеваний.
15. Основы кинезиологии пилатес.
16. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры.
17. Цели и задачи применения упражнений в спортивной тренировке.
18. Специальные физические упражнения при сколиозе.
19. Методика составления индивидуальных корригирующих программ.
20. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
21. Корригирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
22. Особенности корригирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
23. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.
24. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
25. Программы йоги и признаки утомления.
26. Особенности йоги у детей в разные возрастные периоды.
27. Идеомоторные упражнения.
28. Здоровьесохраняющие технологии.
29. Особенности кинезиологии йоги при определении стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Базовые стойки.
9. Предварительная подготовка к основному периоду тренировки.
10. Основы дыхательных упражнений в тренировке.
11. Суставная гимнастика.
12. Подготовительные упражнения йоги.
13. Проекция органов и суставов на теле человека.

6. Модуль по выбору «Основы аквагимнастики (аквааэробика). Кинезиология аквагимнастики».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека. Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Основы анатомии и физиологии. Основные методики оздоровительной физкультуре в спортивной практике. Биотенсегрити. Особенности теории воды и гипогравитационной среды.	1	1		
1.2	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения.	1	1		
1.3	Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине. Особенности физических упражнений аквагимнастики(аэробика). Особенности кинезиологии в аквагимнастике.	6		6	
2.	Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.	8		8	Практические навыки
2.1	Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений. Профилактика травматизма. Ведение тренировки и планирование в восстановительном период после травмы.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1. Введение «Основы аквагимнастики (аквааэробика). Кинезиология аквагимнастики».

1.1 Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений.

Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система)

Основные методики оздоровительной физкультуре в спортивной практике. Биотенсенгрити. Особенности теории воды и гипогравитационной среды.

1.2 Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Определение нарушения баланса мышечной системы. Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе.

1.3 Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине. Динамическая анатомия в спорте и физических нагрузках.

Особенности физических упражнений аквагимнастики(аэробика). Коррекция баланса. Роль дыхания при выполнении упражнения. Акватерапия.

Особенности кинезиологии в аквагимнастике. Определение стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма. Гидрокинезиотерапия.

2. Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.

2.1 Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений. Профилактика травматизма. Ведение тренировки и планирование в восстановительном период после травмы.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для аквагимнастики.
13. Цели и задачи применения упражнений аквагимнастики.
14. Особенности лечебной физкультуры и оздоровительных технологий в профилактике заболеваний.
15. Основы кинезиологии аквагимнастики.
16. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры.
17. Цели и задачи применения упражнений в спортивной тренировке.
18. Специальные физические упражнения при сколиозе.
19. Методика составления индивидуальных корректирующих программ.
20. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
21. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
22. Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
23. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.
24. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
25. Программы аквагимнастики и признаки утомления.
26. Особенности аквагимнастики у детей в разные возрастные периоды.
27. Идеомоторные упражнения.
28. Здоровьесохраняющие технологии.
29. Особенности кинезиологии аквагимнастики при определении стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Базовые стойки, исходные положения.

9. Предварительная подготовка к основному периоду тренировки.
10. Основы дыхательных упражнений в тренировке.
11. Суставная гимнастика.
12. Подготовительные упражнения аквагимнастики.
13. Особенности упражнений аквагимнастики в разный возрастной период.
14. Проекция органов и суставов на теле человека.

7. Модуль по выбору «Основы кинезитерапии и механотерапии. Кинезиология в реабилитационном фитнесе».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека. Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Основы анатомии и физиологии. Основные методики оздоровительной физкультуре в спортивной практике. Биотенсегрити.	1	1		
1.2	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения.	1	1		
1.3	Особенности физических упражнений в кинезитерапии. Механотерапия в программе реабилитации и фитнеса. Особенности кинезитерапии в коррекции баланса. Особенности кинезитерапии при патологии суставов.	6		6	
2.	Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.	8		8	Практические навыки
2.1	Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1. Введение «Основы кинезиотерапии и механотерапии. Кинезиология в реабилитационном фитнесе»

1.1 Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений.

Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система)

Основные методики оздоровительной физкультуры в спортивной практике. Биотенсегрити.

1.2 Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Определение нарушения баланса мышечной системы. Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе.

1.3 Особенности физических упражнений в кинезитерапии. Динамическая анатомия в спорте и физических нагрузках. **Механотерапия в программе реабилитации и фитнеса.**

Особенности кинезитерапии в коррекции баланса. Растяжки (стреч) в программе подготовки спортсмена. Роль дыхания при выполнении упражнения.

Особенности кинезитерапии при патологии суставов. Определение стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

2. Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.

2.1 Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений. Профилактика травматизма. Ведение тренировки и планирование в восстановительном период после травмы.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для кинезиотерапии.
13. Цели и задачи применения упражнений кинезиотерапии..
14. Особенности лечебной физкультуры и оздоровительных технологий в профилактике заболеваний.
15. Основы силовой антигравитационной кинезиологии.
16. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры.
17. Цели и задачи применения упражнений в спортивной тренировке.
18. Специальные физические упражнения при сколиозе.
19. Методика составления индивидуальных корректирующих программ.
20. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
21. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
22. Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
23. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.
24. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
25. Программы кинезитерапии и признаки утомление.
26. Особенности кинезитерапии у детей в разные возрастные периоды.
27. Идеомоторные упражнения.
28. Здоровьесохраняющие технологии.
29. Особенности кинезитерапии при определении стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.

2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Базовые стойки, исходные положения.
9. Предварительная подготовка к основному периоду тренировки.
10. Основы дыхательных упражнений в тренировке.
11. Суставная гимнастика.
12. Подготовительные упражнения.
13. Особенности упражнений кинезитерапии в разный возрастной период.
14. Проекция органов и суставов на теле человека.

8. Модуль по выбору «Основы силовых нагрузок. Кинезиология групповых тренировок фитнеса».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека. Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения.	1	1		
1.2	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения.	1	1		
1.3	Базовые основы движений и техник в аэробике. Базовые основы движений и техник в тайбо. Базовые основы движений и техник стрейч.	6		6	
2.	Особенности физических упражнений на фитболах.	8		8	Практические навыки
2.1	Особенности физических упражнений на фитболах.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки

Итого	16	2	14	
-------	----	---	----	--

1. Введение «Основы силовых нагрузок. Кинезиология групповых тренировок фитнеса».

1.1 Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений.

1.2 Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Определение нарушения баланса мышечной системы. Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе.

1.3 Базовые основы движений и техник в аэробике. Базовые основы движений и техник в тайбо. Базовые основы движений и техник стрейч.

2. Особенности физических упражнений на фитболах.

2.1 Особенности физических упражнений на фитболах.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для кинезиотерапии.
13. Цели и задачи применения упражнений кинезиотерапии..
14. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.
15. Особенности электрокардиограммы при перегрузках сердечно - сосудистой системы.
16. Групповые и индивидуальные программы.
17. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе.
18. Особенности статических, динамических, стато-динамических упражнений. Изометрические упражнения.
19. Кинезитерапия при сутулости и нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости.
20. Корректирующая техника, метод асимметричных упражнений.
21. Специальные физические упражнения при сколиозе.
22. Методика составление индивидуальных корректирующих программ.
23. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
24. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
25. Принципы тренировок для приобретения силы, объёма и рельефа, величина нагрузки при тренировке с отягощениями.
26. Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
27. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.
28. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
29. Программы силовых нагрузок и утомление в спорте.
30. Особенности гимнастики у детей в разные возрастные периоды.
31. Идеомоторные упражнения в реабилитации инвалидов.
32. Особенности нейрореабилитации, физические упражнения.
33. Онтогенетически обусловленные упражнения.
34. Особенности питания при физических нагрузках и в соревновательном периоде.
30. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
31. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.

32. Особенности корригирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
33. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.
34. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
35. Программы кинезитерапии и признаки утомление.
36. Особенности кинезитерапии у детей в разные возрастные периоды.
37. Идеомоторные упражнения.
38. Здоровьесохраняющие технологии.
39. Особенности кинезитерапии при определении стратегии нагрузок и планирование групповых тренировок.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Базовые стойки, исходные положения.
9. Предварительная подготовка к основному периоду тренировки.
10. Основы дыхательных упражнений в тренировке.
11. Суставная гимнастика.
12. Подготовительные упражнения.
13. Особенности упражнений кинезитерапии в разный возрастной период.
14. Проекция органов и суставов на теле человека.

9. Модуль по выбору «Основы силовых нагрузок. Кинезиология индивидуальных тренировок фитнеса».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека. Физиологические упражнения.	1	1		
1.2	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции.	1	1		
1.3	Базовые основы движений и техник на силовых тренажерах. Базовые основы упражнений и техник в коррекции фигуры.	6		6	

	Базовые основы движений и техник кардиотренировок.				
2.	Особенности физических упражнений на кроссоверах и подвесных системах, TRX-петли.	8		8	Практические навыки
2.1	Особенности физических упражнений на кроссоверах и подвесных системах, TRX-петли.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1. Введение «Основы силовых нагрузок. Кинезиология индивидуальных тренировок фитнеса».

1.1 Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений.

1.2 Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Определение нарушения баланса мышечной системы. Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе.

1.3 Базовые основы движений и техник на силовых тренажерах. Базовые основы упражнений и техник в коррекции фигуры. Базовые основы движений и техник кардиотренировок.

2. Особенности физических упражнений на кроссоверах и подвесных системах, TRX-петли.

2.1 Особенности физических упражнений на кроссоверах и подвесных системах, TRX-петли.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для кинезиотерапии.
13. Цели и задачи применения упражнений кинезиотерапии..
14. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.
15. Особенности электрокардиограммы при перегрузках сердечно - сосудистой системы.
16. Групповые и индивидуальные программы.
17. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе.
18. Особенности статических, динамических, стато-динамических упражнений. Изометрические упражнения.
19. Кинезитерапия при сутулости и нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости.
20. Корректирующая техника, метод асимметричных упражнений.
21. Специальные физические упражнения при сколиозе.
22. Методика составление индивидуальных корректирующих программ.
23. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
24. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
25. Принципы тренировок для приобретения силы, объёма и рельефа, величина нагрузки при тренировке с отягощениями.
26. Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
27. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.

28. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
29. Программы силовых нагрузок и утомление в спорте.
30. Особенности гимнастики у детей в разные возрастные периоды.
31. Идеомоторные упражнения в реабилитации инвалидов.
32. Особенности нейрореабилитации, физические упражнения.
33. Онтогенетически обусловленные упражнения.
34. Особенности питания при физических нагрузках и в соревновательном периоде.
35. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
36. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
37. Особенности корректирующих методик для людей среднего возраста и пожилых.
38. Используемое дополнительное оборудование в тренировке определенных групп мышц.
39. Определение стратегии нагрузок и планирование с учетом индивидуальных программ.
40. Программы кинезитерапии и признаки утомление.
41. Особенности кинезитерапии у детей в разные возрастные периоды.
42. Особенности кинезитерапии при определении стратегии нагрузок и планирование индивидуальных тренировок.
43. Особенности физических упражнений на кроссоверах и подвесных системах, TRX-петли.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Базовые стойки, исходные положения.
9. Предварительная подготовка к основному периоду тренировки.
10. Основы дыхательных упражнений в тренировке.
11. Суставная гимнастика.
12. Подготовительные упражнения.
13. Особенности упражнений кинезитерапии в разный возрастной период.
14. Проекция органов и суставов на теле человека.

10. Модуль по выбору «Основы медицинского и оздоровительного массажа в кинезиологии».

(основы медицинского и оздоровительного массажа, корректирующий массаж, активно-пассивные корректирующие упражнения)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека. Кинезиологический массаж и физиологические упражнения.	1	1		
1.2	Анатомо-физиологические особенности. Физические упражнения. Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине.. Миофасциальные поездки.	1	1		
1.3	Основы медицинского массажа. Основы оздоровительного массажа..	6		6	
2.	Коррекционные методики оздоровительного массажа в ортопедии, неврологии и терапии.	8		8	Практические навыки
2.1	Коррекционные методики оздоровительного массажа в ортопедии, неврологии и терапии.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1. Введение «Основы медицинского и оздоровительного массажа в кинезиологии».

1.1 Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). **Кинезиологический массаж и физиологические упражнения.** Показания и противопоказания для массажа. Цели и задачи массажа. Разновидности массажа. Программы коррекции костно-мышечной системы.

1.2 Анатомо-физиологические особенности. Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе. **Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине.** Динамическая анатомия в спорте и физических нагрузках. **Миофасциальные поездки.**

1.3 Основы медицинского массажа. Основные и вспомогательные приемы массажа.

2. Коррекционные методики оздоровительного массажа в ортопедии, неврологии и терапии.

2.1 Коррекционные методики оздоровительного массажа в ортопедии, неврологии и терапии.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;

- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для кинезиотерапии.
13. Кинезиологический массаж и физиологические упражнения. Показания и противопоказания для массажа.
14. Цели и задачи массажа.
15. Разновидности массажа.
16. Программы коррекции костно-мышечной системы.
17. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.
18. Особенности электрокардиограммы при перегрузках сердечно - сосудистой системы.
19. Групповые и индивидуальные программы.
20. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе.
21. Особенности статических, динамических, стато-динамических упражнений. Изометрические упражнения.
22. Кинезитерапия при сутулости и нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости.
23. Корректирующая техника, метод асимметричных упражнений.
24. Специальные физические упражнения при сколиозе.
25. Методика составления индивидуальных корректирующих программ.
26. Дыхательные упражнения (статические, динамические).

27. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
28. Основы оздоровительного массажа. Основные и вспомогательные приемы массажа.
29. Коррекционные методики оздоровительного массажа в ортопедии и неврологии.
30. Коррекционные методики оздоровительного массажа в ортопедии и неврологии.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Базовые приемы массажа.
9. Предварительная подготовка к массажу.
10. Проекция органов и суставов на теле человека.

11. Модуль по выбору «Основы кинезиологического массажа».

(основы оздоровительного массажа, корректирующий массаж, активно-пассивные корректирующие упражнения)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека. Кинезиологический массаж и физиологические упражнения.	1	1		
1.2	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата.	1	1		
1.3	Основы оздоровительного массажа.. Основы кинезиологического массажа.	6		6	
2.	Физические упражнения.	8		8	Практические навыки
2.1	Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине. Миофасциальные поездки.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1. Введение «Основы кинезиологического массажа».

1.1 Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса.

Кинезиологический массаж и физиологические упражнения. Показания и противопоказания для массажа. Задачи и цели. Разновидности массажа. Программы коррекции костно-мышечной системы.

1.2 Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Определение нарушения баланса мышечной системы.

1.3 Основы оздоровительного массажа. Основные и вспомогательные приемы массажа.

Основы кинезиологического массажа. Основные коррекционные приемы.

2. Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе.

2.1 Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине. Динамическая анатомия в спорте и физических нагрузках. **Миофасциальные поездки.**

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.

2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для кинезитерапии.
13. Кинезиологический массаж и физиологические упражнения. Показания и противопоказания для массажа.
14. Цели и задачи массажа.
15. Разновидности массажа.
16. Программы коррекции костно-мышечной системы.
17. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.
18. Особенности электрокардиограммы при перегрузках сердечно - сосудистой системы.
19. Групповые и индивидуальные программы.
20. Особенности индивидуальных программ при коррекции нарушении осанки и сколиозе.
21. Особенности статических, динамических, стато-динамических упражнений. Изометрические упражнения.
22. Кинезитерапия при сутулости и нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости.
23. Корректирующая техника, метод асимметричных упражнений.
24. Специальные физические упражнения при сколиозе.
25. Методика составления индивидуальных корректирующих программ.
26. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
27. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ.
28. Основы оздоровительного массажа. Основные и вспомогательные приемы массажа.
29. Коррекционные методики оздоровительного массажа в ортопедии и неврологии.
30. Коррекционные методики оздоровительного массажа в ортопедии и неврологии.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Базовые приемы массажа.
9. Предварительная подготовка к массажу.
10. Проекция органов и суставов на теле человека.

- 12. Модуль по выбору «Основы массажа в велнесе. Кинезиология в велнесе».**
 (основы оздоровительного массажа, ароматипинг, антицеллюлитный массаж, корректирующий массаж, испанский массаж, китайский массаж)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека. Массажные технологии в Велнесе. Фитнес массаж, кинезиомассаж и физиологические упражнения.	1	1		
1.2	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата.	1	1		
1.3	Ароматерапия. Аромапилинг. Антицеллюлитные технологии массажа.	6		6	
2.	Основные массажные технологии в велнесе.	8		8	Практические навыки
2.1	Основные массажные технологии в велнесе.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1. Введение «Основы массажа в велнесе. Кинезиология в велнесе».

1.1 **Основы анатомии и физиологии человека**(система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса.

Массажные технологии в Велнесе. Фитнес массаж, кинезиомассаж и физиологические упражнения. Показания и противопоказания для массажа. Задачи и цели. Разновидности массажа. Коррекционные велнес технологии.

1.2 **Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата.** Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата. Определение нарушения баланса мышечной системы.

1.3 **Ароматерапия.** Показания и противопоказания. Механизм действия масел. Технология изготовления натуральных эфирных масел.

Аромапилинг. Технологии. Виды и методики аромапилинга.

Антицеллюлитные технологии массажа. Методика проведения.

2. Основные массажные технологии в велнесе.

2.1 Основные массажные технологии в велнесе. Основные и вспомогательные приемы китайского и испанского массажа. Коррекционно-моделирующие приемы массажа.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для кинезитерапии.
13. Кинезиологический массаж и физиологические упражнения. Показания и противопоказания для массажа.
14. Цели и задачи массажа.
15. Разновидности массажа.
16. Программы коррекции костно-мышечной системы.
17. Ароматерапия. Показания и противопоказания. Механизм действия масел.
18. Технология изготовления натуральных эфирных масел.
19. Основы оздоровительного массажа. Основные и вспомогательные приемы массажа.
20. Антицеллюлитные технологии массажа. Методика проведения.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Базовые приемы массажа.
9. Аромапилинг. Технологии. Виды и методики аромапилинга.
10. Предварительная подготовка к массажу.
11. Проекция органов и суставов на теле человека.

13. Модуль по выбору «Основы кинезиологии и реабилитационном фитнесе у детей».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека. Физиологические упражнения. Основы анатомии и физиологии. Основные методики оздоровительной физкультуры в детском возрасте.	1	1		
1.2	Анатомо-физиологические особенности детского возраста. Особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Определение нарушения баланса мышечной системы. Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе.	7	1	6	
2.	Детский фитнес. Возрастная категория от 1 до 6 лет. «Детки+Предки». Программа для детей от 1 до 3 лет совместно с родителями. «Baby топ-топ». Программа на профилактику плоскостопия	8		8	Практические навыки
2.1	Детский фитнес. Возрастная категория от 7 до 11 лет. Детский фитнес. Возрастная категория от 12 до 16 лет.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки

Итого	16	2	14	
-------	----	---	----	--

1. Введение «Основы кинезиологии и реабилитационном фитнесе у детей».

1.1 **Основы анатомии и физиологии человека** (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса у детей. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы у детей.

Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений в разные возрастные периоды роста ребенка.

Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система) у детей.

Основные методики оздоровительной физкультуры в детском возрасте. Современные методы лечебная физкультура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей. Особенности

1.2 **Анатомо-физиологические особенности детского возраста. Особенности опорно-двигательного аппарата.** Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Определение нарушения баланса мышечной системы. **Физические упражнения:** методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе. Функциональные исследования детей при занятиях лечебной физкультурой. Особенности проведения тестов при поражении нервной системы (ДЦП) и нарушении опорно-двигательного аппарата (посттравматические контрактуры, сколиозы 3 и 4 ст.). Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы у детей.

2. **Детский фитнес.** Возрастная категория от 1 до 6 лет. «Детки+Предки». Программа для детей от 1 до 3 лет совместно с родителями. «Baby топ-топ». Программа на профилактику плоскостопия

2.1 **Детский фитнес.** Возрастная категория от 7 до 11 лет.

«KidsGym». Силовая тренировка для детей от 7 до 11 лет.

«KidsGame». Игровая программа для детей от 7 до 11 лет.

Детский фитнес. Возрастная категория от 12 до 16 лет.

«JuniorsGym». Особенности тренировки подростков в тренажёрном зале.

«Aerodance». Танцевальная программа с использованием шагов аэробики.

«КроссФит». Система развития силы и выносливости у подростков.

«Juniorspine». Профилактика нарушений осанки у подростков.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для кинезитерапии у детей.
13. Особенности статических, динамических, стато-динамических упражнений. Изометрические упражнения у детей.
14. Кинезитерапия при сутулости и нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости у детей.
15. Корректирующая техника, метод асимметричных упражнений.
16. Специальные физические упражнения при сколиозе у детей.
17. Методика составления индивидуальных корректирующих программ.
18. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
19. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ у детей.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.

2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Основные упражнения с учетом возраста ребенка
9. Проекция органов и суставов на теле человека.

14. Модуль по выбору «Основы восточной кинезиологии. Кинезиология цигун, даоинь, даофэ».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы анатомии и физиологии человека. Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы. Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Основы анатомии и Основные методики оздоровительной физкультуре в спортивной практике. Биотенсегрити.	1	1		
1.2	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции.	1	1		
1.3	Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине. Миофасциальные поездки. Особенности физических упражнений цигун, даоинь. Особенности кинезиологии даофэ.	6		6	
2.	Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.	8		8	Практические навыки
2.1	Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений. Профилактика травматизма.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки

	Итого	16	2	14	
--	-------	----	---	----	--

1. Введение «Основы восточной кинезиологии. Кинезиология цигун, даоинь, даофэ».

1.1 Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса. Функциональное тестирование кардио-респираторной системы.

Основы кинезиологии восточных гимнастик. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений.

Основы анатомии и физиологии (оси и плоскости тела человека, клетки и ткани, кости и суставы, нервная система, мышечная система)

Основные методики оздоровительной физкультуре в спортивной практике. Биотенсегрити.

1.2 Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки и таза. Сколиоз, механизм образования. Определение нарушения баланса мышечной системы. Особенности физического и эмоционального стресса. **Физические упражнения:** методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе.

1.3 Особенности физических упражнений в реабилитации, спортивной медицине. Динамическая анатомия в спорте и физических нагрузках. **Миофасциальные поездки.**

Особенности физических упражнений цигун, даоинь. Коррекция баланса. Растяжки (стрейч). Роль дыхания при выполнении упражнения.

Особенности кинезиологии даофэ. Определение стратегии нагрузок и планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

2. Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений.

2.1 Механизм травмы при неправильном выполнении упражнений. Профилактика травматизма. Ведение тренировки и планирование в восстановительном период после травмы.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для кинезитерапии у детей.
13. Особенности статических, динамических, стато-динамических упражнений. Изометрические упражнения у детей.
14. Кинезитерапия при сутулости и нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости у детей.
15. Корректирующая техника, метод асимметричных упражнений.
16. Специальные физические упражнения при сколиозе у детей.
17. Методика составления индивидуальных корректирующих программ.
18. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
19. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ у детей.
20. Основные подходы даоинь.
21. Специальные упражнения и противопоказания к занятиям даоинь и цигун.
22. Специфика упражнений цигун на разных этапах набора групп.
23. Особенности проведения занятия даоинь в зависимости возраста группы.
24. Особенности проведения занятий даоинь –цигун при пожилом возрасте.
25. Особенности проведения занятий цигун и даоинь у детей и подростков.
26. Особенности проведения занятий даоинь в женской группе.
27. Основные подходы даофэ.
28. Специальные упражнения даофэ и противопоказания.
29. Специфика упражнений на разных этапах набора групп.
30. Особенности проведения занятия даофэ в зависимости возраста группы.
31. Особенности проведения занятий даофэ при пожилом возрасте.
32. Особенности проведения занятий даофэ у детей и подростков.

33. Особенности проведение занятий цигун в женской группе.

Список практических заданий для проверки умений

1. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы.
2. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
3. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
4. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
5. Функциональное тестирование движения.
6. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
7. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
8. Основные упражнения с учетом возраста ребенка.
9. Уровни проведения даоинь на разных этапах занятий.
10. Техника упражнений даофэ и цигун.
11. Проекция органов и суставов на теле человека.

15. Модуль по выбору «Основы биоэнергoinформационной кинезиологии».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Основы методик биоэнергoinформационных систем. Основы анатомии и физиологии человека. Физиологические упражнения. Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Основы дыхательной гимнастики. Типы дыхания. Механизмы изменения дыхания при физической нагрузки.	1	1		
1.2	Определение нарушения баланса мышечной системы. Дыхательные упражнения. Аппаратные методики дыхания.	1	1		
1.3	Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения.	6		6	
2.	Идеомоторные упражнения в реабилитации и Восточные технологии реабилитации в фитнесе.	8		8	Практические навыки
2.1	Восточные гимнастики в фитнесе. Специальные упражнения биоэнергoinформационной кинезиологии. Цигун. Даоинь. Даофэ.	8		8	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1. Введение «Основы биоэнергoinформационной кинезиологии».

1.1 Основы методик биоэнергoinформационных систем. Основы анатомии и физиологии человека (система кровообращения, дыхательная система, нервно-мышечная система, эндокринная система). Особенности физического и эмоционального стресса у детей. **Физиологические упражнения.** Показания и противопоказания для оздоровительной физкультуры. Задачи и цели применения упражнений в разные возрастные периоды роста ребенка.

Основы дыхательной гимнастики. Типы дыхания. Механизмы изменения дыхания при физической нагрузке.

1.2 Определение нарушения баланса мышечной системы. Дыхательные упражнения. Аппаратные методики дыхания. Вода как информационный носитель. Особенности тестирования человека.

1.3 Физические упражнения: методика расслабления и стимуляции. Активные и пассивные упражнения. Особенности физиологических упражнений в тренировочном процессе. Роль кинезиологической биоэнергoinформационной гимнастики. Эндогенное дыхание.

2. Идеомоторные упражнения в реабилитации и Восточные технологии реабилитации в фитнесе.

2.1 Восточные гимнастики в фитнесе. Специальные упражнения биоэнергoinформационной кинезиологии. Цигун. Даоинь. Даофэ.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы оздоровительной кинезиологии.
12. Показания и противопоказания для кинезитерапии у детей.
13. Особенности статических, динамических, стато-динамических упражнений. Изометрические упражнения у детей.
14. Специальные техники биоэнергеоинформационных систем.
15. Методики сканирования и чистки систем.
16. Определение геопатогенных зон.
17. Методики определения дисбаланса энергетических зон человека.
18. Дыхательные упражнения (статические, динамические).
19. Корректирующие методики физических упражнений при нарушении обмена веществ у детей.
20. Основные подходы даоинь, цигун и даофэ.
21. Специальные упражнения и противопоказания к занятиям даоинь и цигун.
22. Специфика упражнений цигун на разных этапах набора групп.
23. Особенности проведения занятия даоинь в зависимости возраста группы.
24. Особенности проведения занятий даоинь –цигун при пожилом возрасте.
25. Особенности проведения занятий цигун и даоинь у детей и подростков.
26. Особенности проведения занятий даоинь в женской группе.
27. Основные подходы даофэ.
28. Специальные упражнения даофэ и противопоказания.
29. Специфика упражнений на разных этапах набора групп.
30. Особенности проведения занятия даофэ в зависимости возраста группы.
31. Особенности проведения занятий даофэ при пожилом возрасте.
32. Особенности проведения занятий даофэ у детей и подростков.
33. Особенности проведения занятий цигун в женской группе.

Список практических заданий для проверки умений

1. Осмотр кожных покровов.
2. Глобальный осмотр и подходы международных систем визуального осмотра.
3. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы и оценка ходьбы.
4. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
5. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
6. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
7. Функциональное тестирование движения.
8. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
9. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
10. Основные упражнения технологии и методики сканирования.
11. Определение патогенных зон человека.

12. Уровни и техники проведения даоинь цигун на разных этапах занятий.
13. Техника упражнений даофэ и цигун.
14. Проекция органов и суставов на теле человека.

16. Модуль по выбору «Кинезиологическое тейпирование».

1. Лекции

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	8	2	6	Практические навыки
1.1	Физиологические основы кинезиотейпирования. Основные методики кинезиотейпирования в реабилитации, спортивной практике и фитнесе.	1	1		
1.2	Особенности кинезиотейпирования в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе. Мышечная техника кинезиотейпирования,	1	1		
1.3	Корректирующая техника, метод послабления. Корректирующая техника, метод механического кинезиотейпирования. Корректирующая техника, метод связочно-сухожильный. Корректирующая техника, метод функциональный. Корректирующая техника, метод лимфатический. Корректирующая техника, метод фасциальный.	6		6	
2.	Особенности кинезиотейпирования в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе.	8		8	Практические навыки
2.1	Особенности кинезиотейпирования в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе.	4		4	Презентация, доклад, практические навыки
	Итого	16	2	14	

1. Введение «Кинезиологическое тейпирование».

1.1 **Физиологические основы кинезиотейпирования.** Противопоказания для кинезиотейпирования. Задачи и цели применения кинезиотейпа в системе реабилитации и

спортивной тренировки. **Основные методики кинезиотейпирования в реабилитации, спортивной практике и фитнесе.** Техника и методика наложения кинезиотейпа. Концепции в кинезиотейпировании. Биотенсегрити. Особенности кинезиотейпирования при силовых физических нагрузках, пилатес, йога, цигун.

1.2 Особенности кинезиотейпирования в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе. Мышечная техника кинезиотейпирования, методика расслабления и стимуляции. Концепции мышечного кинезиотейпирования. Методики кинезиотейпирования мышц предплечья. Методики тейпирования и наложения кинезиотейпа при повреждениях локтевого сустава. Методика кинезиотейпирования мышц плеча. Методика кинезиотейпирования различных участков дельтовидной мышцы. Кинезиотейпирования при сутулости и нарушениях осанки во фронтальной плоскости. Кинезиотейпирование при сколиозе.

1.3 Корректирующая техника, метод послабления.

Кинезиотейпирование при бурсите локтевого сустава, при боли в нижних отделах спины, при синдроме карпального туннеля, при отеке в области коленного сустава (после артроскопии/травмы). Методика кинезиотейпирования при болевом синдроме, миофасциальном болевом синдроме (триггерные точки).

Корректирующая техника, метод механического кинезиотейпирования. Кинезиотейпирование при латерализации надколенника, при подвывиха плеча, при нестабильности плечевого сустава, плоско-вальгусной стопе. Методика кинезиотейпирования для ограничения движений 1 пальца кисти. Методика кинезиотейпирования для ограничения движений 1 пальца стопы и комбинированном плоскостопии, плоско-вальгусная стопа, вальгус голеностопного сустава.

Корректирующая техника, метод связочно-сухожильный. Кинезиотейпирование при надрыве медиальной коллатеральной связки коленного сустава, при ахиллотендените, при плантарном фасциите. Методика тейпирования при повреждениях голеностопного сустава. Варианты применения кинезиотейпа для поддержки голеностопного сустава. Методика тейпирования ахиллова сухожилия. Методики тейпирования и наложения кинезиотейпа для поддержки свода стопы. Методики тейпирования при повреждениях коленного сустава.

Корректирующая техника, метод функциональный. Кинезиотейпирование неврологических состояний — отвисшая стопа, отвисшая кисть, вальгусной/варусной установке голеностопного сустава. Особенности кинезиотейпирования при детском церебральном параличе.

Корректирующая техника, метод лимфатический.

Кинезиотейпирование гематомы/ посттравматического отека, хронического отека. Кинезиотейпирование области живота в гинекологии и после хирургических операций. Кинезиотейпирование гематом и отеков в области груди, живота и лица.

Корректирующая техника, метод фасциальный.

Фасциальная коррекция при ограничении движения в суставах, синдром илиотибиального тракта, работа с фасциальными рестрикциями.

2. Особенности кинезиотейпирования в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе.

2.1 Особенности кинезиотейпирования в реабилитации, спортивной медицине и фитнесе. Осмотр опорно-двигательного аппарата. Методика кинезиотейпирования в тренировочном периоде, перед соревнованиями, после травм. Использование кинезиотейпинга в йоге, пилатесе и стрейтче. Определение стратегии кинезиотейпинга с учетом индивидуальных программ силовых нагрузок.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной комнате

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- письменные столы – 14-16 шт.;
- ученические стулья – 14-16 шт.;
- проекционное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран);
- массажные кушетки – 11 шт.

Информационное обеспечение:

- учебные видеофильмы, презентации.

Методические материалы:

- мультимедийные презентации к темам занятий;
- методическая литература по проведению физических упражнений

Выполнение проектной работы

Изучение литературы по теме «особенности физических упражнений и программы коррекции», отработка практических навыков и техник, закрепление пройденного материала на тренажерах.

Оценочные средства

Перечень вопросов для проверки теоретических знаний

1. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
2. Основы анатомии и физиологии дыхательной системы.
3. Основы анатомии и физиологии нервно-мышечной системы.
4. Основы анатомии и физиологии центральной нервной системы.
5. Основы анатомии и физиологии эндокринной системы.
6. Основы анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
7. Основы кардио-респираторной системы и роль в тренировочном процессе.
8. Основы анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта.
9. Основы анатомии и физиологии движения.
10. Основы анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы.
11. Основы кинезиологического тейпирования.
12. Показания и противопоказания для Основы кинезиологического тейпирования.
13. Специальные техники Основы кинезиологического тейпирования.
14. Послабляющая техника кинезиологического тейпирования.

15. Корректирующая техника кинезиологического тейпирования.
16. Механическая техника кинезиологического тейпирования.
17. Лимфадренажная техника кинезиологического тейпирования.
18. Функциональная техника кинезиологического тейпирования.
19. Связочно-сухожильная техника кинезиологического тейпирования.
20. Фасциальная техника кинезиологического тейпирования.

Список практических заданий для проверки умений

1. Осмотр кожных покровов.
2. Глобальный осмотр и подходы международных систем визуального осмотра.
3. Проверка баланса мышц формирующие удержание позы и оценка ходьбы.
4. Визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата.
5. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки в сагиттальной плоскости.
6. Визуальный осмотр и определение нарушение осанки во фронтальной плоскости.
7. Функциональное тестирование движения.
8. Визуальный осмотр и определение деформация нижних конечностей.
9. Визуальный осмотр и определение сколиоза, причины и виды. Специальные упражнения.
10. Проекция органов и суставов на теле человека.
11. Кинезиологическое тейпирование при сколиозе.
12. Кинезиологическое тейпирование при нарушении осанки.
13. Кинезиологическое тейпирование при нестабильности плечевого сустава.
14. Кинезиологическое тейпирование при латерализации надколенника.
15. Кинезиологическое тейпирование при миотиническом синдроме.
16. Кинезиологическое тейпирование при слабости мышц.
17. Кинезиологическое тейпирование при плоскостопии.
18. Кинезиологическое тейпирование при вальгусной установки голеностопного сустава.
19. Кинезиологическое тейпирование мышц.
20. Кинезиологическое тейпирование при ОНМК.
21. Кинезиологическое тейпирование при ДЦП.
22. Кинезиологическое тейпирование после травм.
23. Кинезиологическое тейпирование при подготовке к соревнованиям.
24. Кинезиологическое тейпирование в фитнесе.
25. Комбинированные техники кинезиотейпирования.

Темы рефератов и презентаций

1. Оздоровительные технологии фитнеса
2. Особенности реабилитационного фитнеса.
3. Особенности групповых программ фитнеса.
4. Особенности индивидуальных программ в тренажерном зале.
5. Особенности индивидуальных программ в зале.
6. Особенности индивидуальных программ кроссовере.
7. Особенности индивидуальных программ при изменениях опорно-двигательной системе.
8. Особенности индивидуальных программ в тренировочном процессе.
9. Особенности индивидуальных программ в тренажерном зале при коррекции фигуры.
10. Особенности индивидуальных программ в тренажерном зале при коррекции осанки.
11. Особенности индивидуальных программ при занятии йогой.

12. Особенности индивидуальных программ при занятии пилатес.
13. Особенности индивидуальных программ при занятии стрейч.
14. Особенности индивидуальных программ при занятии аквайогой.
15. Особенности индивидуальных программ при занятиях на фитболах.
16. Особенности упражнений на босу.
17. Особенности упражнений на ролах.
18. Особенности упражнений на босу.
19. Особенности упражнений на гриде.
20. Физиологические нагрузки в тренажерном зале.
21. Особенности физиологических нагрузок в разном возрастном периоде.
22. Миофасциальный релиз.
23. Реабилитационный фитнес в восточных единоборствах.
24. Велнес технологии.
25. Восточные технологии оздоровления.
26. Фитнес массаж.
27. Массажные технологии велнеса.
28. Особенности фитнес направлений.

Самостоятельная работа

Цель самостоятельной работы

- получение, усвоение, применение знаний, закрепление практических навыков.

Реализация поставленных задач, осуществляется следующими путями:

- систематизация и закрепление знаний по сложным и основным темам курса, предварительно изложенных в лекциях и разобранных на практических занятиях и семинарах;

- изучение самостоятельно простого учебного материала, понятно и полно изложенного в учебной и научной литературе, который в дальнейшем закрепляется и обобщается на лекциях и практических занятиях;

- самостоятельное изучение программных тем, не имеющих место в лекциях и практических занятиях, по рекомендуемой литературе, учебно-методической литературе, периодическим изданиям, компьютерным программам и Интернету.

Форма работы

- аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная работа проводится под руководством преподавателя на занятиях в пределах рабочей программы и программы элективных курсов.

-внеаудиторная проводится в читательском зале библиотеки ИГМА, Интернет - кабинетах ВЦ, отделениях лечебной физкультуры 1РКБ, РКДЦ, ДГП№1, аудиториях кафедры.

Методы аудиторной самостоятельной работы:

- изучение инструментария;
- отработка практических навыков на муляжах;
- перевязки и курация больных в стационаре;
- работа с дежурным врачом в приемном покое;
- написание истории болезни, амбулаторной карты;
- врачебный прием пациентов под контролем преподавателя (сбор анамнеза, обследование, обоснование диагноза, проведение врачебных манипуляций);
- оценка результатов дополнительных методов исследования (рентгенологических, лабораторных, УЗИ-диагностики), прогнозирование течения болезни;
- решение клинических ситуационных задач (сформулировать диагноз, его обоснование, проведение дифференциальной диагностики, выяснение сопутствующей патологии, составление индивидуального прогноза, принципы лечения, рецептура);
- отработка практических навыков друг на друге.

Внеаудиторная работа.

Формы самостоятельной внеаудиторной работы.

1. Работа в библиотеке с рекомендованной учебной литературой, а так же с периодическими изданиями по специальности (журналы «ЛФК и массаж», «Восстановительная медицина», «Лечебная физкультура и спортивная медицина» и др.).
2. Работа с пакетом заданий для экзамена по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина», которыми курсанты обеспечиваются на кафедре: с заданиями в тестовой форме, клиническими ситуационными задачами вопросами для собеседования в рамках программы.
3. Разработка заданий в тестовой форме с вариантами ответов – 10 – 15 за цикл.
4. Составление клинической задачи и развернутого ответа к ней – 3 – 5 за цикл.
5. Написание реферативного сообщения или обзора литературы за 5 лет по разделам специальности и программы обучения – 1 за цикл.
6. Составление клинического примера из собственной практики с развернутым комментарием в плане обоснования диагноза, интерпретации результатов функциональных и лабораторных методов исследования, назначение адекватной терапии, профилактических мероприятий, реабилитация и медико-социальной экспертизы.

Лист внесения изменений

В рабочую программу внесены изменения и дополнения на заседании кафедры		Заведующий кафедрой	
Протокол	Дата	Подпись	Дата
№ _____	“ _____ ” _____ 201__ г.		“ _____ ” _____ 201__ г.
Протокол	Дата	Подпись	Дата
№ _____	“ _____ ” _____ 201__ г.		“ _____ ” _____ 201__ г.

Оценка практических умений и навыков. Практические навыки оцениваются в соответствии с требованиями настоящего образовательного стандарта. Набор практических навыков для каждого обучающегося включает в себя:

- проведение соматоскопии и антропометрии для оценки уровня физического развития, проведение спирометрии, измерение артериального давления, измерение пульсовой реакции в ответ на физическую нагрузку при проведении функциональных проб с физической нагрузкой, проб для оценки функционального состояния системы дыхания, вегетативной нервной системы, оценки уровня физической работоспособности и определения уровня физического здоровья.
- определение показаний к проведению занятий, реабилитационных мероприятий а так же оценка пульсовой реакции на физическую нагрузку, реакции системы дыхания на физическую нагрузку.
- исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов (занимающихся физкультурой) для оценки уровня физической подготовленности и работоспособности, выполнение практических навыков при оказании медицинской помощи при проведении соревнований спортсменам при травмах и неотложных состояниях.

Результаты оценки практических навыков и умений оцениваются как "зачтено" или "не зачтено". Зачет практических навыков оценивается при их выполнении на отлично, хорошо и удовлетворительно. При оценке неудовлетворительно – практические навыки не зачитываются.

Критерии оценки:

- Отлично – ординатор правильно выполняет все предложенные навыки и правильно их интерпретирует.
- Хорошо – ординатор в основном правильно выполняет предложенные навыки, интерпретирует их и самостоятельно может исправить выявленные преподавателем отдельные ошибки.
- Удовлетворительно – обучающийся ориентируется в основном задании по практическим навыкам, но допускает ряд существенных ошибок, которые исправляет с помощью преподавателя.
- Неудовлетворительно – обучающийся не справился с предложенным заданием, не может правильно интерпретировать свои действия и не справляется с дополнительным заданием.

Дата проведение курса по мере комплектации группы.

Список литературы:

1. Лекции.
2. Интернет.

http://ok-ves.ru/static/books/Sandra_Rozentsveyg-fitness_dlya_zhenshin.doc

http://sportwiki.to/Эндокринная_система,_спорт_и_двигательная_активность

<http://www.atletov.ru/vse-stati>

<http://www.atletov.ru/hudeem/programma-trenirovok-dlya-devushek-v-trenazhernom-zale.html>

<http://www.atletov.ru/bez/travmy-v-trenazhernyx-zalax-i-okazanie-pervoj-pomoshhi.html>

<http://www.atletov.ru/hudeem/programma-trenirovok-dlya-poxudeniya-na-sushku-i-relef.html>

<http://supertrening.narod.ru/upr/Delavie/delavie.htm>

Программа разработана ассистентом кафедры медицинской реабилитологии и спортивной медицины Фатыховым И.Р.

Принята на заседании физкультурно-оздоровительного сектора

«10» сентября 2020 г., протокол № 1

Директор ЦДиДО



(подпись)

А.В. Оксужян

(инициалы, фамилия)

Одобрена Методическим советом ЦДиДО

«17» сентября 2020г., протокол № 2

Председатель МС,

к.м.н., старший преподаватель



(подпись)

Е.П. Гребенкина

(инициалы, фамилия)