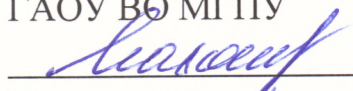


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Педагогический институт физической культуры и спорта

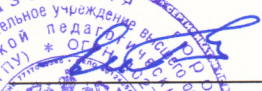
СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

 Д.А. Махотин
Протокол № 11 от 22.05.2018

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ

 Е.Н. Геворкян
2018 г.



**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации**

**«Оперативный контроль физического состояния занимающихся методом
оценки мышечного тонуса»**

(36 ч.)

Д.Н. Черногоров, канд. пед. наук, доцент,
С.В. Кузнецов

Москва, 2018

Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)».

1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области срочного контроля физического состояния занимающихся методом оценки мышечного тонуса

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции
		Бакалавриат 44.03.01
1.	Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	ПК-2
2.	Способен осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	ПК-5

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать - уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции
		Бакалавриат 44.03.01
1.	Знать: Основы метод и алгоритмы работы с инструментом диагностики на основе изменений мышечного тонуса Уметь: Владеть техникой оценки состояния мышечного тонуса с последующей интерпретацией полученных результатов и изменений его состояния, обучить технике проверки мышечного тонуса.	ПК-2
2.	Знать: Специфику нагрузок в различных видах спорта и видах физической деятельности Уметь: Определять вид ведущих двигательных способностей и индивидуальную реакцию на нагрузки различной направленности.	ПК-5

Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым действиям:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Код А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Общепедагогическая функция. Обучение	А/01.6	Планирование и проведение учебных занятий
	Развивающая деятельность	А/03.6	Разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка
			Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу
			Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни

1.3. Категория слушателей:

Уровень образования: ВО; направление подготовки: педагогическое образование; область профессиональной деятельности: тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, руководитель по физическому воспитанию

1.4. Форма обучения: очная.

1.5. Режим занятий: 6 часов в день, 1 раз в неделю.

1.6. Срок освоение программы 6 недель.

Трудоемкость программы: 36 часов.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Интерактивные лекции	Практические занятия	
1.	<i>Модуль 1. Практико-методические основы физического воспитания</i>	10	6	4	
1.1	Роль и место применения метода ручного мышечного тестирования на физкультурных занятиях. Техника безопасности при проведении занятий.	2	2	-	-
1.2	Подготовка к обучению методу ручного мышечного тестирования. Современные нормативно-правовые требования.	6	4	2	-
1.3	Обучение методу ручного мышечного тестирования	2	-	2	Промежуточный контроль (тестирование)
<i>Профильная часть (предметно-методическая)</i>					
2	<i>Модуль 2. Методика применения метода ручного мышечного тестирования на физкультурных занятиях.</i>	22	4	18	Выходное тестирование
2.1.	Введения и подготовка к использованию метода ручного мышечного тестирования.	2	2	-	-
2.2.	Обучение тестированию мышц плечевого пояса.	4	-	4	-
2.3.	Обучение тестированию мышц нижних конечностей.	4	-	4	-
2.4.	Обучение тестированию мышц тазового региона.	2	-	2	-
2.5.	Обучение тестированию мышц шейного отдела.	2	-	2	-
2.6.	Обучение тестированию мышц спины и живота.	2	-	2	-

2.7	Основные виды и алгоритмы работы с мышечным тестированием при расчете физических нагрузок	2	2	-	-
2.8	Методика применения мышечного тестирования с учетом разных физических качеств, специфики различных видов спорта, физических нагрузок разной направленности.	6	-	6	-
	Итоговая аттестация	2	-	2	Зачет Практическая защита работы
	ИТОГО	36	10	26	

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Модуль 1. Практико-методические основы физического воспитания		
Тема 1.1. Роль и место применения метода ручного мышечного тестирования на физкультурных занятиях. Техника безопасности при проведении занятий.	<i>Вид учебного занятия, учебных работ</i>	
	Лекция, 2 часа	Место появления практической кинезиологии как метода диагностики функционального состояния. Развитие на западе и в России, использование метода в различных направлениях деятельности. Возможности и перспективы использования метода ручного мышечного тестирования при подготовке к физкультурным занятиям. Важность соблюдения техники безопасности при проведении занятий. Основные моменты, на которые необходимо обратить внимание при проведении занятий.
Тема 1.2. Подготовка к обучению методу ручного мышечного тестирования. Современные нормативно-правовые требования.	Лекция, 4 часа	Особенности кинезиологической диагностики. Основы ручного мышечного тестирования. Алгоритмы тестирования работы. Требование к проведению мышечных тестов, подготовка мышц и мышечных групп к

		тестированию, подготовка тестируемого и тестирующего к слаженному взаимодействию при проведении тестирования. Изучение современных нормативно-правовых документов и требований, необходимых для работы и проведения тестирования.
	Практическое занятие, 2 часа	Практическое занятие: Подготовка и разминка мышечных групп перед тестированием, правильное положение в пространстве, имитация фаз тестирования
Тема 1.3. Обучение методу ручного мышечного тестирования	Практическое занятие (проблемно-ориентированное занятие), 2 часа	Обучение техники тестирования, особенности тестирования мышц и мышечных групп в целом, общие принципы.
<i>Модуль 2. Методика применения метода ручного мышечного тестирования на физкультурных занятиях.</i>		
Тема 2.1. Введения и подготовка к использованию метода ручного мышечного тестирования.	Лекция, 2 часа	Понятие о нормотоничности, гипотоничности и гипертоничности мышц, подготовка мышц к ручному мышечному тестированию, правила использования и применения тестирования.
Тема 2.2. Обучение тестированию мышц плечевого пояса.	Проектно-практическая работа, 4 часа	Функция мышц плечевого пояса (дельтовидная, двуглавая, трехглавая), ассоциированность, положение, прикрепление, особенности тестирования.
Тема 2.3. Обучение тестированию мышц нижних конечностей.	Проектно-практическая работа, 4 часа	Функция мышц нижних конечностей (четырёхглавая, двуглавая мышцы бедра), ассоциация, положение, движение, сегменты, прикрепление, особенности тестирования.
Тема 2.4. Обучение тестированию мышц тазового региона.	Проектно-практическая работа, 2 часа	Функция мышц тазового региона (пояснично-подвздошная, ягодичная большая, ягодичная средняя), ассоциация, положение, движение, сегменты, прикрепление, особенности тестирования.
Тема 2.5. Обучение тестированию мышц шейного отдела.	Проектно-практическая работа, 2 часов	Функция мышц (сгибателей и разгибателей шеи), ассоциация, положение, движение, сегменты,

		прикрепление, особенности тестирования.
Тема 2.6. Обучение тестированию мышц спины и живота.	Проектно-практическая работа, 2 часа	Функция мышц спины и живота (длинные разгибатели, ромбовидная, трапециевидная, квадратная, косые и прямые мышцы живота), ассоциация, положение, движение, сегменты, прикрепление, особенности тестирования.
Тема 2.7. Основные виды и алгоритмы работы с мышечным тестированием при расчете физических нагрузок	Лекция, 2 часа	Алгоритмы работы, точка локализации, индикатор, ассоциированные мышцы, самотестирование, дозировка нагрузки и физические качества человека
Тема 2.8. Методика применения мышечного тестирования с учетом разных физических качеств, специфики различных видов спорта, физических нагрузок разной направленности.	Проектно-практическая работа 6 часов (метод группового решения, метод индивидуального решения)	Интерпретация полученной оценки состояния тонуса, правильное направление коррекции объема и интенсивности физической нагрузки и отдыха, тестирования с учетом разных физических качеств, специфики различных видов спорта, физических нагрузок разной направленности и их совместимость при построении плана занятий, прогнозирование и планирование в построении дальнейшей тренировочной тактики. Разработать тренировочный план согласно индивидуальным особенностям организма занимающихся, формирование регулятивных УУД в тренировочной и физкультурно-спортивной деятельности, составление плана последовательности действий
Итоговая аттестация	2	Зачет Практическая защита работы

2.3. Календарный учебный график составляется по мере комплектования группы.

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Виды аттестации и формы контроля

Вид	Форма	Виды оценочных материалов
Промежуточная	Промежуточный контроль (тестирование)	Задание в тестовой форме из 10 закрытых вопросов, считается выполненным, если слушатели правильно ответили на не менее чем 7 вопросов.
Итоговая аттестация	Практическая защита работы	Демонстрация и объяснения использования ручного метода мышечного тестирования на примере 2-3 заданий (подбор объема и интенсивности тренировочной нагрузки) в зависимости уровня сложности задачи. Критерии оценки: положительная оценка ставится слушателю, который представит задание в виде практической работы и защитит ее на практике при рассказе о содержании данном задании не менее 70% содержимого.

3.2. Контрольно-измерительные материалы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1	ПК-2 (бакалавр) Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Промежуточный контроль (тестирование)	Письменный ответ на 10 закрытых вопросов: 1. Как должна реагировать нормотоничная мышечная группа на нагрузку при тестировании? 2. Совместимость физичеких качеств и применение нагрузок различной	Процент правильных ответов	Выбор не менее 70 процентов правильных ответов	Промежуточная

2	ПК-5 (бакалавр) Способен осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся		направленности? 3. В каких случаях мышцы при тестировании будут иметь всегда повышенный тонус и к чему это может привести? 4. В каком случае стоит отменить занятия, на основании данных интерпретации тестирования? 5. Какие существуют варианты определения состояния мышечного тонуса? 6. Как будет изменяться мышечный тонус при оптимально подобранной нагрузке? 7. Какие изменения мышечного тонуса укажут на необходимость изменения упражнения? 8. Зависимость временных интервалов предстоящего тестирования, от характера предшествующей мышечной нагрузки? 9. Какие неправильные действия тестируемого могут помешать адекватной оценки мышечного тонуса (несколько вариантов ответов)? 10. Распространенные ошибки при обучении и наработке техники навыка мышечного тестирования (несколько вариантов ответов)?			
---	---	--	---	--	--	--

3	ПК-5 (бакалавр) Способен осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	Практическая защита работы	Использование на практике метода ручного мышечного тестирования с интерпретацией полученных результатов: пояснять о состоянии мышечного тонуса интерпретация полученного функционального состояния, с дальнейшим прогнозированием.	Зачет ставится в случае, если представлен проект и продемонстрирован на практике с комментариями, более чем на 70%	Продемонстрировать разработанный комплекс упражнений и рассказать о его специфике не менее чем 70% согласно представленным требованиям	Итоговая
---	---	-----------------------------------	--	--	--	----------

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная:

1. Валериус К.-П. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование.- М.: «Практическая медицина».- 2016 .- 432 с.
2. Вибен К. Визуальное руководство по функциональному мышечному тестированию.-М.: «МЕДпресс-информ».-2017.-296 с.
3. Девид Уолтер Прикладная кинезиология. Издательство "Звезда" СПб, 2е издание. -2015. – 650 с.
4. Коренберг, В.Б. Спортивная кинезиология признана – очередь за её развитием / В.Б. Коренберг // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 3(39). – С. 72–79.
5. Никитин, С.Н. Кинезиология: взгляд с позиции ретроспективы и перспективы / С.Н. Никитин, М.В. Лопатин, Н.Ф. Носов // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 2. - С. 47-49.
1. <HTTP://drive.google.com/open?id=0B5Vdk92P8kFoWmUwTkhraVN6dnc>

Дополнительная:

1. Алфимов, М.Н. Изменения проявлений силовых возможностей мышц нижней конечности с различной степенью функциональных нарушений при коррекции тонусно-силового дисбаланса / М.Н. Алфимов, Т.Ф. Абрамова, О.В. Кузнецов // Вестник спортив. науки. - 2010. - № 4. - С. 26-29.
http://vniifk.ru/content/files/VSN/2010/4_2010.pdf
2. Бернштейн, В. М. Электростимулятор с регистрацией биопотенциалов стимулируемых мышц = Electrostimulator with built-in register of biopotentials of the stimulated muscles / В. М. Бернштейн // Протезирование и протезостроение: Сборник

трудов: Вып. 15- / МСО РСФСР. Центр. науч.-исслед. ин-т протезирования и протезостроения. — 1948. — Вып. 89. — С. 88-100

3. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений: избр. психол. тр. / Н. А. Бернштейн; под ред. В. П. Зинченко; Рос. акад. образования, Моск. психолого-соц. ин-т. — 2-е изд. — Москва: Изд-во Моск. психолого-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2004 г. — 687 с.: ил.; 21 см.

4. Гридин, Л.А., Кожекин, И.Г., Новикова, Л.В. Современные подходы к исследованию функционального состояния позвоночника. Журнал «Актуальные вопросы восстановительной медицины». — М., № 1, 2014. — С.14–17.

5. Прикладная кинезиология в спорте высших достижений, всерос. науч.-практ. конф с междунар. участием (2013; Москва). Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Прикладная кинезиология в спорте высших достижений»: итоговый сб. / М-во спорта РФ, Федер. науч. центр физ. культуры и спорта, Межрегион. ассоц. приклад. кинезиологии. - Москва, 2013. - 243 с.

6. Проблемы спортивной кинезиологии, междунар. науч. конф. (2009; Малаховка). Международная научная конференция «Проблемы спортивной кинезиологии», 26-28 нояб. 2009 г.: материалы / [ред. Коренберг В.Б.], М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ; Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Моск. гос. акад. физ. культуры". - Малаховка, 2009. - 167 с.

Электронные ресурсы:

1. Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Прикладная кинезиология в спорте Высших достижений» Москва 2013г. http://www.vniifk.ru/content/files/konf/2013/SBORNIK_FNTs_VNIIFK_KINEZIOLOGIYA_25-26.10.2013.pdf

Нормативные документы:

1. Приказ Минздрава РФ от 16.09.2003 N 434 «Об утверждении требований к квалификации врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 05.11.2003 N5215)

2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (Редакция от 29.07.2018 N 272-ФЗ)

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (Редакция от 03.08.2018 N 317-ФЗ, N 329-ФЗ.

4. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (Редакция от 03.08.2018 N 323-ФЗ.)

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- оборудованные аудитории для проведения аудиторных занятий;
- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиапроектор и пр.);
- система дистанционного обучения MOODLE;
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы;
- аудитория с массажными столами.

4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения ГАОУ ВО МГПУ, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы определяется перед реализацией программы для каждой группы слушателей отдельно.

В процессе реализации программы используются лекции с элементами обсуждения проблем, дискуссии, практические занятия (практикумы), технологии проблемно-ориентированного и проектно-ориентированного обучения.

Утверждено на заседании кафедры

теории и методики спортивных дисциплин
Педагогического института физической культуры и спорта

Протокол №____ от «__» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____ /Беляев В.С./