

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Приволжский исследовательский медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России)

Факультет дополнительного профессионального образования

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
д.м.н., профессор Е.С. Богомолова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

по специальности «Физическая культура и спорт»

Срок освоения: 144 академических часов

Нижний Новгород, 2018

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации преподавателей, тренеров, инструкторов по физической культуре и спорту «Физическая культура и спорт» со сроком освоения 144 академических часов по специальности «Физическая культура и спорт» разработана рабочей группой сотрудников кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России (заведующий кафедрой д.м.н., доцент Гурьянов М.С.).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации преподавателей, тренеров, инструкторов по физической культуре и спорту «Физическая культура и спорт» со сроком освоения 144 академических часов по специальности «Физическая культура и спорт» обсуждена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта (протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_\_).

Зав. кафедрой, д.м.н., доцент \_\_\_\_\_ М.С. Гурьянов

Программа одобрена на заседании Методического совета факультета дополнительного профессионального образования ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России (протокол заседания от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_\_).

Председатель методсовета ФДПО, к.м.н, доцент \_\_\_\_\_ В.В. Тарычев

Программа рекомендована к утверждению рецензентами:

1. Ананьин Сергей Александрович – д.м.н., профессор кафедры социальной медицины и организации здравоохранения ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России.
2. Гутко Александр Владимирович – к.п.н., заведующий кафедрой игровых видов спорта ННГУ им. Лобачевского, доцент, заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта СССР

Настоящая программа является интеллектуальной собственностью ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России, возможность её использования регулируется действующим законодательством Российской Федерации в области авторского права.

### СОСТАВ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Учёная степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Гурьянов Максим Сергеевич	д.м.н., доцент	Заведующий кафедрой физической культуры и спорта	ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России
2.	Широкова Мария Александровна	-	Преподаватель кафедры физической культуры и спорта	ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России

### Используемые сокращения

ВО	высшее образование
ДПП	дополнительная профессиональная программа
ОК	общие (общекультурные) компетенции
ОТФ	обобщенная трудовая функция
ФК	физическая культура
ФВ	физическое воспитание
ФП	физическая подготовка
ТФ	трудовая функция
ФКиС	физическая культура и спорт
ОО	образовательная организация
ПК	профессиональные компетенции

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации преподавателей, тренеров, инструкторов по физкультуре культуре и спорту «Физическая культура и спорт» со сроком освоения 144 академических часов по специальности «Физическая культура и спорт» (далее – Программа), реализуемая в ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России (далее – Университет) является нормативно-методическим документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоёмкость обучения.

Программа разработана на основе:

1. Приказа Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135).
2. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 193н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.07.2014 N 33035).

Программа реализуется на основании лицензии Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности от «07» мая 2018 г. № 2739.

**Цель Программы** – удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, обеспечение соответствия квалификации специалистов в области физической культуры и спорта меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды; совершенствование имеющихся профессиональных компетенций (ПК), необходимых для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере организационно-методической деятельности в области физической культуры и спорта.

**Трудоёмкость освоения Программы** – 144 академических часов.

**Категория слушателей** – персонал дошкольного воспитания и обучения, преподавательский персонал специального обучения, инструктор по спорту, инструктор по физической культуре, инструктор-методист, старший инструктор-методист, спортсмен, спортсмен-инструктор, инструктор по спорту, инструктор по физической культуре, тренер, тренер-преподаватель

К лицам, поступающим на обучение по Программе, предъявляются квалификационные требования:

- среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта
- среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи
- высшее образование в области физкультуры и спорта
- высшее образование в области физкультуры и спорта или высшее образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Характеристика профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате освоения Программы:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Навыки
1	2	3	4	5
Осуществление тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, этапе спортивной специализации [Взято из проф. стандарта - обобщенная трудовая функция]	Проведение занятий по общей и спортивной подготовке, совершенствование физических качеств, планирование, учет, анализ результатов. [Взято из проф. стандарта - обобщенная трудовая функция]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Возрастная и специальная педагогика и психология</li> <li>- Физиология и гигиена</li> <li>- Методика преподавания</li> <li>- Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном и спортивном этапах подготовки</li> <li>- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- Способы оказания первой помощи</li> <li>- Правила проведения подвижных спортивных игр</li> <li>- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассказывать в доступной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены</li> <li>- Показывать в простой и доступной форме выполнение упражнений, техники оказания первой доврачебной помощи</li> <li>- Использовать информационные технологии</li> <li>- Вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде</li> <li>- Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивных игр.</li> <li>- Пользоваться контрольно-измерительными приборами</li> <li>- Пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными устройствами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение со спортсменами тренировок на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта,</li> <li>спортивной дисциплины</li> <li>- Определение и установка режима тренировочного процесса</li> <li>- Обучение спортсмена методам тренировок для достижения спортивного результата</li> <li>- Проведение со спортсменами тренировок на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности</li> <li>- Контроль выполнения спортсменом планов спортивной подготовки</li> <li>- Оказание первой помощи</li> </ul>

## 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей, разделов	Число учебных часов			Форма аттестации	Перечень осваиваемых компетенций
		Всего часов	В том числе			
			Л	С, ПЗ, ОСК		
1	2	3	4	5	6	7

<b>1</b>	<b>Анатомия человека</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Текущий контроль	ОК-8 ПК-1
1.1	Опорно-двигательный аппарат. Учение о костях и их соединениях. Понятие о твердом и мягком остове тела человека.	2	2	-		
1.2	Пассивная часть опорно-двигательного аппарата. Скелет туловища. Позвоночный столб. Скелет верхней и нижней конечности.	3	-	3		
1.3	Активная часть опорно-двигательного аппарата. Основные мышцы. Обзор мышц, производящих движения звеньев тела.	3	-	3		
<b>2</b>	<b>Физиология человека</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	Текущий контроль	ОК-8 ПК-1
2.1	Двигательная система. Пирамидная и экстрапирамидная система. Двигательные единицы. Физиологические свойства нервов и скелетных мышц. Мионевральный синапс. Виды и типы мышечных сокращений. Утомление и контрактуры мышц.	2	2	-		
2.2	Трофическое обеспечение двигательной активности. Сердечнососудистая система. Сердечный цикл. Гемодинамика. Кровяное давление. Тонус сосудов. Дыхательная система. Легочная вентиляция. Транспорт газов крови. Кровь. Форменные элементы. Плазма. Объем и вязкость крови. Вегетативная нервная система.	3	3	-		
2.3	Регуляция двигательной активности. Срочные и долговременные механизмы адаптации к физической нагрузке. Специфическая и неспецифическая адаптация. Нервная и гуморальная регуляция двигательной активности. Гендерные и возрастные особенности двигательной	3	3	-		

	активности.					
<b>3</b>	<b>Биохимия человека.</b> Биохимическая адаптация к физическим нагрузкам	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	Текущий контроль	
<b>4</b>	<b>Совершенствование организации тренировочного процесса</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	Текущий контроль	ОПК-5 ОПК-6
4.1	Планирование тренировочного процесса, техника выполнения, периодизация тренировочного процесса. Особенности тренировок студентов. Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу.	14	8	6		
4.2	Организация групповых тренировок. Подготовка к соревнованиям по фитнес-аэробике.	10	4	6		
4.3	Особенности тренировочного процесса у лиц отклонениями в состоянии здоровья (выявление проблем с опорно-двигательным аппаратом, коррекция)	10	6	4		
4.4	Современные оздоровительные системы тренировок (на примере пилатеса) Принципы пилатеса и упражнения	6	2	4		
4.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4	-		
<b>5</b>	<b>Питание при занятиях физическими упражнениями</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	Текущий контроль	ПК-6
5.1	Основы рационального питания	4	4	-		
5.2	Питание при занятиях спортом	4	4	-		
5.3	Допинги и стимуляторы в спорте	2	2	-		
<b>6</b>	<b>Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Текущий контроль	ОПК-7
6.1	Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль	6	4	2		
6.2	Использование фитнес-тестирования для планирования тренировочного процесса	2	-	2		

<b>7</b>	<b>Особенности функционирования женского организма.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Текущий контроль	ОК-8 ПК-1
7.1	Укрепление мышц тазового дна.	2	-	2		
<b>8</b>	<b>Основы оказания первичной доврачебной медико-санитарной помощи</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Текущий контроль	ОК-8 ПК-1
8.1	Неотложная помощь при острых состояниях во время тренировок и соревнований	2	2	-		
8.2	Помощь при остановке сердца	2	-	2		
<b>9</b>	<b>Заболевания спортсменов, спортивные травмы и их профилактика</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК-8 ПК-1
<b>10</b>	<b>Подготовка квалификационной работы</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		
<b>11</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>Защита работы, практическая часть</b>	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>144</b>				

С, ПЗ, ОСК – семинары, практические занятия, обучающий симуляционный курс

ОК-1 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК-1 - способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;

ОПК-2 - способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;

ОПК-3 - способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

ОПК-4 - способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

ПК-1 - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;

ПК-2 - способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;

ПК-3 - способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

ПК-4 - способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

ПК-5 - способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.



#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Аудиторные занятия на базе Университета проводятся в рабочие дни с понедельника по пятницу в период с 8:30 до 16:00 час. Продолжительность аудиторных занятий варьирует от 2 до 8 академических часов в день. Продолжительность 5-тидневной рабочей недели составляет 36 часов.

При освоении части программы в форме стажировки учебный график определяется слушателем самостоятельно по согласованию с работодателем и/или руководителем клинической базы стажировки.

При освоении всей или части программы с использованием дистанционных образовательных технологий в оффлайн режиме учебный график определяется слушателем самостоятельно.

При реализации Программы в виде выездного цикла повышения квалификации учебный график определяется принимающей стороной.

#### 5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛОВ, БЛОКОВ, ТЕМ

##### Раздел 1. Анатомия человека

Тема 1.1 Опорно-двигательный аппарат.

Тема 1.2 Пассивная часть опорно-двигательного аппарата.

Тема 1.3 Активная часть опорно-двигательного аппарата.

##### Раздел 2. Физиология человека

Тема 2.1 Двигательная система.

Тема 2.2 Трофическое обеспечение двигательной активности.

Тема 2.3 Регуляция двигательной активности.

##### Раздел 3. Биохимия человека

Тема 3.1 Биохимическая адаптация к физическим нагрузкам

##### Раздел 4. Совершенствование организации тренировочного процесса

Тема 4.1 Планирование тренировочного процесса, техника выполнения, периодизация тренировочного процесса. Особенности тренировок студентов. Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу.

Тема 4.2 Организация групповых тренировок. Подготовка к соревнованиям по фитнес-аэробике.

Тема 4.3 Особенности тренировочного процесса у лиц отклонениями в состоянии здоровья (выявление проблем с опорно-двигательным аппаратом, коррекция)

Тема 4.4 Современные оздоровительные системы тренировок (на примере пилатеса). Принципы пилатеса и упражнения

Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка

##### Раздел 5. Питание при занятиях физическими упражнениями

Тема 5.1 Основы рационального питания.

Тема 5.2 Питание при занятиях спортом

Тема 5.3 Допинги и стимуляторы в спорте.

##### Раздел 6. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом

Тема 6.1 Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль

Тема 6.2 Использование фитнес-тестирования для планирования тренировочного процесса

## Раздел 7. Особенности функционирования женского организма.

Тема 7.1 Укрепление мышц тазового дна.

## Раздел 8. Основы оказания первичной доврачебной медико-санитарной помощи

Тема 8.1 Неотложная помощь при острых состояниях во время тренировок и соревнований.

Тема 8.2 Помощь при остановке сердца.

## Раздел 9. Заболевания спортсменов, спортивные травмы и их профилактика

Тема 9.1 Заболевания и травмы, встречающиеся у спортсменов

Тема 9.2 Профилактика травм.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Кадровое обеспечение реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается руководящими и научно-педагогическими работниками кафедр, реализующих Программу, а также сотрудниками Университетской клиники ПИМУ.

### Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническая база (помещений), обеспечивающая реализацию Программы на базе Университета, соответствует действующим санитарно-техническим нормам, а также нормам и правилам пожарной безопасности.

Перечень используемого для реализации Программы оборудования и техники:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Проектор мультимедийный	1
2.	Ноутбук	1
3.	Принтер	1
4.	Система фитнес тестирования MS FIT – 01	1
5.	Тренажеры силовые, кардиотренажеры, штанги, гантели	В зависимости от потребностей
5.	Фит-болы	На каждого слушателя
6.	Гимнастические коврики	
7.	Изотонические кольца	
8.	Манекен для отработки навыков СЛР	1
9.	Набор шин транспортных складных	1
10.	Жгут артериальный	1

### Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

#### Основная литература:

1. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 496 с.
2. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2017. – 304 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Спорт, 2015. – 620 с.: ил.
2. Смешанные тренировки: фитнес, йога, пилатес и баре / Х. Вандербург; пер с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2018. – 336 с.: ил.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

Электронно-библиотечная система Университета функционирует на основе программного комплекса «Либэр. Электронная библиотека». Пользователи имеют возможность одновременного индивидуального неограниченного доступа к документам по адресу: <https://pimunn.ru/lib>.

### **Информационная поддержка**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается доступом к электронной образовательной среде (далее – ЭОС) – автоматизированной системе управления и проведения обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

ЭОС обеспечивает:

- возможность входа в неё обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»);
- одновременный доступ 100% обучающихся по Программе;
- доступ к учебному содержанию Программы и электронным образовательным ресурсам в соответствии с формой обучения;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения Программы;
- формирование электронного образовательного портфолио обучающегося.

Техническая поддержка обучающихся осуществляется в рабочие дни с 9:00 до 18:00 час. по московскому времени по телефонам: (831) 465 40 60; +7 910 383 80 91.

## **7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Контроль качества обучения проводится по каждому разделу Программы в виде текущего контроля. Формы текущего контроля: устный опрос, блиц-опрос.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией. Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения учебных разделов (блоков, тем) не менее 70% объёма, предусмотренном учебным планом.

Итоговая аттестация состоит из собеседования и защиты квалификационной работы.

**Собеседование.** Собеседование проводится по вопросам, которые задает преподаватель. Время подготовки к ответу – не более 30 мин.

Критерии оценки качества ответа:

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся даёт полный и правильный ответ на поставленные в билете вопросы, а также на дополнительные вопросы: обстоятельно раскрывает состояние вопроса, его теоретические и практические аспекты; анализирует литературные источники по рассматриваемому вопросу, в том числе нормативно-правовые документы; имеет собственную оценочную позицию по раскрываемому вопросу

и умеет аргументировано и убедительно ее раскрыть; излагает материал в логической последовательности.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся даёт ответ, отличающийся обстоятельностью и глубиной изложения, но допускает несущественные ошибки в изложении теоретического материала, исправленные после дополнительного вопроса экзаменатора; опирается при построении ответа только на материал лекций; испытывает трудности при определении собственной оценочной позиции.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки. Обучающемуся требуется помощь со стороны преподавателя (путём наводящих вопросов, небольших разъяснений и т.п.). При ответе наблюдается нарушение логики изложения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся при ответе обнаруживает незнание или непонимание большей или наиболее существенной части содержания учебного материала; не может исправить ошибки с помощью наводящих вопросов; допускает грубое нарушение логики изложения.

**Квалификационная работа** представляет собой план тренировок по виду спорта на выбор слушателя, стоящий из комплекса упражнений, распределения нагрузок по различным этапам подготовки.

По результатам итоговой аттестации слушателю выставляется средний балл, который вносится в ведомость итоговой аттестации.

Слушателям, успешно освоившим Программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся удостоверение об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Слушателям, не освоившим Программу и/или не прошедшим итоговую аттестацию по их требованию может быть выдана справка об обучении установленного образца. Слушатель может быть допущен к передаче результатов итоговой аттестации на следующий рабочий день.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы Программы включают:

- перечень вопросов для подготовки к итоговой аттестации;  
Вышеперечисленные материалы находятся на CD-диске, являющимся неотъемлемой частью настоящей Программы.

Резервная копия данной Программы хранится по адресу:

### **Перечень вопросов для подготовки к итоговой аттестации**

1. Система физического воспитания в России.
2. Средства и методы физической культуры.
3. Общие и специальные принципы физической культуры.
4. Виды нагрузок и физические качества, развиваемые под воздействием различных упражнений.
5. Формы построения занятий по физической культуре.
6. Планирование и контроль в физической культуре.
7. Физическая активность необходимая для сохранения здоровья.
8. Организация тренировок в детском и подростковом возрасте.
9. Особенности тренировок лиц среднего и пожилого возраста.
10. Основные принципы тренировок у женщин. Особенности тренировок в различных фазах ОМЦ.

11. Основы спортивной тренировки.
12. Планирование в спорте.
13. Основные принципы здорового питания
14. Понятие основного обмена и общих энергетических затрат.
15. Макро- и микронутриенты.
16. Особенности организация питания в зависимости от пола, возраста, физических нагрузок.
17. Действия при спортивной травме у клиента, при потере сознания, жалобах клиента на боль.
18. Принципы системы «Пилатес».
19. Виды упражнений по системе «Пилатес»
20. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом