

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»  
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

---

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,  
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский  
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Тренер по бодифлексу. Проведение групповых и  
индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по  
фитнесу (бодифлексу)»**

**Вид профессиональной деятельности**

Проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по  
фитнесу

**Квалификация**

Тренер по фитнесу (бодифлексу)

**Общая трудоемкость**

400 академических часов

**Форма обучения**

Заочная

Санкт-Петербург

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

## 1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

**Цель:** формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам, приобретение новой квалификации.

### **Характеристика нового вида профессиональной деятельности**

**Область профессиональной деятельности:** физическая культура и спорт.

**Объекты профессиональной деятельности:** система физкультурно-оздоровительных занятий.

### **Виды профессиональной деятельности:**

ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта.

**Выпускник, освоивший программу профессиональной переподготовки, готов решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:**

ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта:

- подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров;
- демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения;
- методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу;
- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

### **Уровень квалификации**

Достижение 6 уровня квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

**Присваиваемая квалификация:** тренер по фитнесу (бодифлексу).

**Характеристика профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в процессе освоения программы**

В процессе освоения программы обучающийся формирует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

Код компетенции	Наименование компетенции
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

### **Планируемые результаты обучения**

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности по профессиональному стандарту «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта (В/01.6)
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

### **1.3. Категория обучающихся**

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

### **1.4. Форма обучения:** заочная.

### **1.5. Срок освоения программы**

Срок освоения программы составляет 400 часов.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Учебный план**

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуто чной и итоговой аттестации (ДЗ, З) <sup>1</sup>
			Лек ции	Тестиров ание	Практиче ские занятия	
<b>Нормативно-правовой раздел</b>						
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	12	8	1	3	З
<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>						
2	Основы физиологии и анатомии	32	28	1	3	З
3	Теория и методика физической культуры	39	32	1	6	З
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	33	26	1	6	ДЗ
5	Теория и методика фитнес- тренировки	33	26	1	6	З
6	Организация персонального тренинга	25	18	1	6	З
7	Спортивная диетология и нутрициология	43	36	1	6	З
8	Основы спортивной медицины для фитнес- тренера	19	12	1	6	ДЗ
9	Основы и способы оказания первой помощи	31	22	1	8	ДЗ
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
10	Строение дыхательной системы	15	8	1	6	З
11	Основы правильного дыхания: теория и методика дыхательной гимнастики	17	10	1	6	З
12	Безаппаратные методы дыхательной гимнастики. Основы бодифлекса	17	10	1	6	ДЗ
13	Техника бодифлекса	32	16	1	15	З
14	Комплекс упражнений бодифлекса	23	16	1	6	З
15	Бодифлекс. Начальный уровень	23	16	1	6	З
Итоговая аттестация		6				Итоговый междисци плинарны й экзамен
<b>ИТОГО</b>		<b>400</b>				

<sup>1</sup> ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

## 2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
<b>Нормативно-правовой раздел</b>					
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	12	Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта. Законодательство в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации (8 часов)	Выполните задания: Задание 1. Составьте перечень законодательных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта. Задание 2. Выберите конкретный вид спорта (например, бадминтон, баскетбол, волейбол и т.д.) и приведите реквизиты следующих нормативных документов: – Правил по данному виду спорта; – Федерального стандарта спортивной подготовки (при наличии); – примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по данному виду спорта (при наличии); – дисциплинарных норм по данному виду спорта. (3 часа)	Тест (1 час)
<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>					
2	Основы физиологии и анатомии	32	Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение.	Дайте ответ: Укажите название каждого органа. (3 часа)	Тест (1 час)

			Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств (28 часов)		
3	Теория и методика физической культуры	39	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая	Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание. (6 часов)	Тест (1 час)

			<p>культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах (32 часа)</p>		
4	<p>Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена</p>	33	<p>Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к</p>	<p>Выполните задание: 1) На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2) Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно. (6 часов)</p>	Тест (1 час)

			современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания (26 часов)		
5	Теория и методика фитнес-тренировки	33	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом (26 часов)	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме. (6 часов)	Тест (1 час)
6	Организация персонального тренинга	25	Продвижение фитнес-услуг. Общая характеристика персональной тренировки. Анкетирование и интервью с клиентом. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния (18 часов)	Выполните задания: 1. Определение обхватных размеров тела. 2. Взвеситься и произвести оценку по таблице ИМТ. (6 часов)	Тест (1 час)
7	Спортивная диетология и нутрициология	43	Питание и занятия спортом. Питание и фитнес. Прием жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнения (36 часов)	Выполните задание: Составьте рекомендации по питанию для занимающегося фитнесом. Ответ предоставьте в удобной для Вас форме. (6 часов)	Тест (1 час)
8	Основы спортивной	19	Основы спортивной медицины для фитнес-	Выполните задание:	Тест (1 час)

	медицины для фитнес-тренера		тренера. Контроль за состоянием здоровья клиента. Перетренированность и перенапряжение (12 часов)	Перечислите симптомы, появляющиеся при различных нарушениях тренированности. (6 часов)	
9	Основы и способы оказания первой помощи	31	<p>Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая</p>	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность.</p> <p>1. Поставьте предположительный диагноз.</p> <p>2. Окажите первую помощь.</p> <p>2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь.</p>	Тест (1 час)

			<p>доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт (22 часа)</p>	<p>Сознание у пострадавшего сохранено. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок. (8 часов)</p>	
<b>Раздел специальных дисциплин</b>					
10	Строение дыхательной системы	15	<p>Дыхательная система. Возрастные особенности гортани. Возрастные особенности трахеи и главных бронхов (8 часов)</p>	<p>Выполните задание: Перечислите основные понятия, используемые для определения положения органа. Ответ составьте в удобной для вас форме. (6 часов)</p>	Тест (1 час)
11	Основы правильного дыхания: теория и методика дыхательной гимнастики	17	<p>Основы правильного дыхания. Виды дыхательных практик. Методика выполнения. Волевая ликвидация глубокого дыхания. Эндогенное дыхание (10 часов)</p>	<p>Выполните задание: Опишите в свободной форме болезни, которые можно вылечить с помощью поверхностного дыхания. (6 часов)</p>	Тест (1 час)
12	Безаппаратные методы дыхательной гимнастики. Основы бодифлекса	17	<p>Безаппаратные методы дыхательной гимнастики. Основы бодифлекса. Значение кислорода в бодифлексе (10 часов)</p>	<p>Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Влияние кислорода на организм человека». (6 часов)</p>	Тест (1 час)
13	Техника бодифлекса	32	<p>Техника бодифлекса. Техника мотивации (16 часов)</p>	<p>Выполните задание: Перечислите и опишите все этапы техники бодифлекса. Ответ составьте в удобной для вас форме. (15 часов)</p>	Тест (1 час)

14	Комплекс упражнений бодифлекса	23	Комплекс упражнений бодифлекса. Способы приспособления техники бодифлекса к индивидуальным потребностям. Ответы на наиболее часто задаваемые вопросы о бодифлексе. Использование дополнительных средств похудения в сочетании с бодифлексом (16 часов)	Выполните задание: Опишите дополнительные средства похудения, используемые в бодифлексе. (6 часов)	Тест (1 час)
15	Бодифлекс. Начальный уровень	23	Техника начального уровня бодифлекса. Техника дыхания на начальном уровне бодифлекса. Упражнения начального уровня бодифлекса. Восстановительные комплексы упражнений бодифлекса (16 часов)	Выполните задание: Составьте в свободной форме план занятий на полгода, для группы занимающихся не более 5 человек (возраст занимающихся на ваш выбор). (6 часов)	Тест (1 час)
	Итоговая аттестация	6	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
<b>ИТОГО</b>		<b>400</b>			

### 2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	12	1
2	Основы физиологии и анатомии	32	1-2
3	Теория и методика физической культуры	39	3
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	33	4
5	Теория и методика фитнес-тренировки	33	5
6	Организация персонального тренинга	25	6
7	Спортивная диетология и нутрициология	43	6-7
8	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	19	8
9	Основы и способы оказания первой помощи	31	8-9
10	Строение дыхательной системы	15	10

11	Основы правильного дыхания: теория и методика дыхательной гимнастики	17	10
12	Безаппаратные методы дыхательной гимнастики. Основы бодифлекса	17	11
13	Техника бодифлекса	32	11-12
14	Комплекс упражнений бодифлекса	23	12
15	Бодифлекс. Начальный уровень	23	13
	Итоговая аттестация	6	13

### 3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

#### 3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– принципы международно-правового регулирования физической культуры и спорта;

– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в нормативно-правовых основах регулирования физической культуры и спорта.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта» составляет 12 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Основы законодательства в сфере	Лекция/ 8 часов	Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта.

физической культуры и спорта		Законодательство в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации
	Практическое задание 1 / 3 часа	Выполните задание: Составьте перечень законодательных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере физиологии и анатомии.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основы физиологии и анатомии;

обучающийся должен уметь:

– определять строение систем и органов человека.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии» составляет 32 академических часа.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Основы физиологии и анатомии	Лекция/ 28 часов	Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств
	Практическое задание 2 / 3 часа	Дайте ответ: Укажите название каждого органа.
	Тестирование / 1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для организации физического воспитания клиентов разного возраста.

#### 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

- основные понятия и средства формирования физической культуры личности;
- методические принципы физического воспитания;
- сущность физической культуры в системе воспитания детей, людей молодого и зрелого возраста, людей пожилого и старшего возраста;

обучающийся должен уметь:

- разрабатывать программы тренировок для студентов.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составляет 39 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 32 часа	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и

		зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах
	Практическое задание 3 /6 часов	Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере характеристик двигательного аппарата человека и гигиенического воспитания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основы механики движений человека;

- основные понятия динамики;
  - биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
  - статику и динамику физических упражнений;
  - гигиенические требования в физическом воспитании и спорте;
  - основы анатомии и физиологии человека;
- обучающийся должен уметь:
- разрабатывать программы упражнений для развития двигательного аппарата человека.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена» составляет 33 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	Лекция/ 26 часов	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания
	Практическое задание 4 /6 часов	Выполните задание: Составьте перечень и описание упражнений с переместительными движениями (не менее 7 упражнений).
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика фитнес-тренировки»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере теории и методики фитнес-тренировки.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– сущность теории и методики фитнес-тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать теоретические принципы тренировки.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика фитнес-тренировки» составляет 33 академических часа.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Теория и методика фитнес-тренировки	Лекция/ 26 часов	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация.

		Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом
	Практическое задание 5 /6 часов	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Организация персонального тренинга»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере организации персонального тренинга.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

- сущность теории и методики организации персонального тренинга;
- обучающийся должен уметь:
- применять методики организации персонального тренинга.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация персонального тренинга» составляет 25 академических часов.

## Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Организация персонального тренинга	Лекция/ 18 часов	Продвижение фитнес-услуг. Общая характеристика персональной тренировки. Анкетирование и интервью с клиентом. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния
	Практическое задание 6 /16 часов	Выполните задания: 1. Определение обхватных размеров тела. 2. Взвеситься и произвести оценку по таблице ИМТ.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Спортивная диетология и нутрициология»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере спортивной диетологии и нутрициологии.

#### 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

- сущность спортивной диетологии и нутрициологии; обучающийся должен уметь:
- разрабатывать рекомендации по организации питания.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Спортивная диетология и нутрициология» составляет 43 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Спортивная диетология и нутрициология	Лекция/ 36 часов	Питание и занятия спортом. Питание и фитнес. Прием жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнения
	Практическое задание 7 /16 часов	Выполните задание: 1) На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2) Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной медицины для фитнес-тренера»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере спортивной медицины.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– сущность и основные направления спортивной медицины;

обучающийся должен уметь:

– определять симптомы перетренированности.

**3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной медицины для фитнес-тренера» составляет 19 академических часов.

**Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	Лекция/ 12 часов	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Контроль за состоянием здоровья клиента. Перетренированность и перенапряжение
	Практическое задание 8 /6 часов	Выполните задание: Перечислите симптомы, появляющиеся при различных нарушениях тренированности.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

**4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

**5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по оказанию первой доврачебной помощи при занятиях физкультурой и спортом.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

- содержание понятия «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом;
- основные причины травмирования;
- организационно-правовые и практические аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь»;

обучающийся должен уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь при спортивных травмах.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи» составляет 31 академический час.

### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 22 часа	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях,

		вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт
	Практическое задание 5 /8 часов	Выполните задания: 1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Строение дыхательной системы»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей строения дыхательной системы.

#### 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– особенности строения дыхательной системы;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности строения дыхательной системы.

#### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Строение дыхательной системы» составляет 15 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Строение дыхательной системы	Лекция/ 8 часов	Дыхательная система. Возрастные особенности гортани. Возрастные особенности трахеи и главных бронхов
	Практическое задание 10 /6 часов	Выполните задание: Перечислите основные понятия, используемые для определения положения органа. Ответ составьте в удобной для вас форме.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Основы правильного дыхания: теория и методика дыхательной гимнастики»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по организации занятий дыхательной гимнастикой.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– особенности теории и методики дыхательной гимнастики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать терапевтические возможности дыхательной гимнастики.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы правильного дыхания: теория и методика дыхательной гимнастики» составляет 17 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия /	Содержание
------------------	------------------------	------------

	количество часов	
Тема 11. Основы правильного дыхания: теория и методика дыхательной гимнастики	Лекция/ 10 часов	Основы правильного дыхания. Виды дыхательных практик. Методика выполнения. Волевая ликвидация глубокого дыхания. Эндогенное дыхание
	Практическое задание 11 /6 часов	Выполните задание: Опишите в свободной форме болезни, которые можно вылечить с помощью поверхностного дыхания.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Безаппаратные методы дыхательной гимнастики. Основы бодифлекса»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере применения безаппаратных методов дыхательной гимнастики и основ бодифлекса.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

- особенности безаппаратных методов дыхательной гимнастики;
- основы бодифлекса;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности безаппаратных методов дыхательной гимнастики.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Безаппаратные методы дыхательной гимнастики. Основы бодифлекса» составляет 17 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Безаппаратные методы дыхательной гимнастики. Основы бодифлекса	Лекция/ 10 часов	Безаппаратные методы дыхательной гимнастики. Основы бодифлекса. Значение кислорода в бодифлексе
	Практическое задание 12 /6 часов	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Влияние кислорода на организм человека».
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

#### 3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Техника бодифлекса»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере применения техники бодифлекса.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– особенности техники бодифлекса;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать этапы бодифлекса.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Техника бодифлекса» составляет 32 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Техника бодифлекса	Лекция/ 16 часов	Техника бодифлекса. Техника мотивации
	Практическое задание 13 /15 часов	Выполните задание: Перечислите и опишите все этапы техники бодифлекса. Ответ составьте в удобной для вас форме.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Комплекс упражнений бодифлекса»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере применения техники бодифлекса.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– особенности упражнений бодифлекса;

обучающийся должен уметь:

– адаптировать техники бодифлекса к индивидуальным потребностям.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Комплекс упражнений бодифлекса» составляет 23 академических часа.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Комплекс упражнений бодифлекса	Лекция/ 16 часов	Комплекс упражнений бодифлекса. Способы приспособления техники бодифлекса к индивидуальным потребностям. Ответы на наиболее часто задаваемые вопросы о бодифлексе. Использование дополнительных средств похудения в сочетании с бодифлексом
	Практическое задание 14 /6 часов	Выполните задание: Опишите дополнительные средства похудения, используемые в бодифлексе.
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения

промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Бодифлекс. Начальный уровень»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере применения техники начального уровня бодифлекса.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– особенности техники начального уровня бодифлекса;

обучающийся должен уметь:

– планировать занятия начального уровня бодифлекса.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Бодифлекс. Начальный уровень» составляет 23 академических часа.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Бодифлекс. Начальный уровень	Лекция/ 16 часов	Техника начального уровня бодифлекса. Техника дыхания на начальном уровне бодифлекса. Упражнения начального уровня бодифлекса. Восстановительные комплексы упражнений бодифлекса
	Практическое задание 15 /6 часов	Выполните задание: Составьте в свободной форме план занятий на полгода, для группы занимающихся не

	более 5 человек (возраст занимающихся на ваш выбор).
	Тестирование /1 час

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

#### **4.2. Формы итоговой аттестации**

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права вести профессиональную деятельность и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме междисциплинарного экзамена по программе обучения, включающего вопросы по всем разделам, дисциплинам (модулям).

#### **4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ**

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся раздела, дисциплины (модуля) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»	Отметка по четырехбалльной системе
81-100	«зачтено»	«отлично»
61-80	«зачтено»	«хорошо»
51-60	«зачтено»	«удовлетворительно»
50 и менее	«не зачтено»	«неудовлетворительно»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

#### 4.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе профессиональной переподготовки размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

**Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации**

1. Какие мышцы помогает укрепить бодифлекс?

Выберите один или несколько ответов:

1. Живота
2. Брюшной полости
3. Спины
4. Рук

2. Какая погода является оптимальным условием для дыхательной гимнастики

Выберите один ответ:

1. Морозная погода
2. Прохладная погода
3. Теплая пора года
4. Дождливая погода

3. На какой секунде нужно вытолкнуть из себя весь воздух?

Выберите один ответ:

1. 5-8
2. 7-10
3. 10-15
4. 15-20

4. Какова масса обоих легких новорожденного?

Выберите один ответ:

1. 25 г
2. 33 г
3. 57 г
4. 96 г

5. Что соединяется с перстневидным хрящом гортани?

Выберите один ответ:

1. Кольцевой хрящ
2. Эластический конус гортани
3. Трахеальная ветвь правого гортанного нерва
4. Верхний хрящ трахеи

6. Кем была создана «Система естественного оздоровления»?

Выберите один ответ:

1. В. К. Дурымановым

2. У Ю. Г. Вилунасом
3. А. В. Потаповым
4. Г. С. Шаталовой

7. Что является причиной вегетососудистой дистонии?

Выберите один ответ:

1. Недостаточная вентиляция легких
2. Гипервентиляция легких
3. Нарушение тканевого дыхания
4. Полисистемные нарушения

8. В каком положении можно заниматься бодифлексом?

Выберите один или несколько ответов:

1. В неподвижном состоянии
2. Лежа
3. Сидя
4. Стоя

9. Какое самое лучшее время для бодифлекса?

Выберите один ответ:

1. Вечер
2. Обед
3. Раннее утро
4. Не имеет значение

10. Что нужно сделать на первом этапе бодифлекса?

Выберите один ответ:

1. Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы
2. Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание
3. Выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух
4. Вдохните и отпустите мышцы живота

### **Примеры заданий для практической работы**

1. Выполните задание:

Составьте рекомендации по питанию для занимающегося фитнесом. Ответ предоставьте в удобной для Вас форме.

2. Выполните задание:

Перечислите симптомы, появляющиеся при различных нарушениях тренированности.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Материально-технические условия реализации программы**

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

### **5.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)**

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

### **5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

## Список литературы и информационных источников

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник: словарь / Е. А. Багнетова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
2. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Бурдюгова, О. В. Организационно-экономический механизм развития физкультурно-оздоровительных услуг в регионе=Organizational-economic mechanism of development of physical and health services in the region / О. В. Бурдюгова, Е. В. Шестакова, А. Ж. Баймуханбетова. – Москва: Креативная экономика, 2017. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599464> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 132 - 140. – ISBN 978-5-91292-199-5. – DOI 10.18334/9785912921995. – Текст: электронный.
4. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.
5. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н. Н. Грудницкая; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211> (дата обращения: 16.05.2024). – Текст: электронный.
7. Казызаева, А. С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом: учебное пособие: [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 187 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 160-165. – Текст: электронный.
8. Карпеев, А. Г. Биомеханика: учебное пособие: [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. –

Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.

9. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие: [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 114. – Текст: электронный.

10. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

11. Куртев, С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: [16+] / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 68 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274673> (дата обращения: 16.05.2024). – Текст: электронный.

12. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие: [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.

13. Оздоровительная йога: практикум / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 136 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494784> (дата обращения: 16.05.2024). – Текст: электронный.

14. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: практикум: [16+] / сост. С. С. Давыдова, А. И. Петкевич; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 95 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.

15. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие: [16+] / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.: ил. – Режим доступа:

- по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.
16. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст: электронный.
17. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.
18. Физкультурно-оздоровительные технологии: [16+] / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 152 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189> (дата обращения: 16.05.2024). – Текст: электронный.
19. Черкасова, И. В. Нетрадиционные виды гимнастики: учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 135 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст: электронный.

#### **5.4. Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы профессиональной переподготовки обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

## Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация программы в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации	Все разделы программы	17.08.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н)	1. Общая характеристика программы	22.08.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	16.05.2024