

**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**

**«Ментальный фитнес (Body Mind Fitness). Восточные и
европейские практики осознанных движений в фитнес-
индустрии»**

Вид профессиональной деятельности
Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость
400 академических часов

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО ДПО "НИПКЭФ", Зотов Игорь Викторович, Директор

Сертификат 023F6F8C00F9B23DA0449CFE97AFCD0EA

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)» (утв. 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.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

Объекты профессиональной деятельности: система физкультурно-оздоровительных занятий.

Виды профессиональной деятельности:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе.

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

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

- организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;
- организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;
- организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

Уровень квалификации

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

Присваиваемая квалификация: не присваивается.

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

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

обще-профессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;

ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

Планируемые результаты обучения

Практический опыт	Умения	Знания
<p>ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе: ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.</p>		
<p>1. Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов 2. Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям 3. Выбор уровня программы занятий с учетом половозрастных</p>	<p>1. Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам 2. Адаптировать содержание программы занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности населения 3. Планировать содержание занятия, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств</p>	<p>1. Нормативно-правовая база фитнес-услуг 2. Теория и методика физической культуры 3. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена 4. Основы и способы оказания первой помощи 5. Ментальный фитнес. Виды оздоровительных систем фитнеса 6. Особенности европейских систем ментального фитнеса 7. Особенности восточных</p>

<p>характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся</p> <p>4. Разработка и составление комплексов упражнений</p> <p>5. Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий</p> <p>6. Обучение занимающихся принципам и философии системы, дыхательным практикам системы</p> <p>7. Демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений</p> <p>8. Оценка физического состояния занимающегося лица и его способности переносить нагрузки, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений</p> <p>9. Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям, по физиологическим вопросам воздействия упражнений на физическое состояние занимающегося лица</p> <p>10. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>	<p>4. Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий на организм человека</p> <p>5. Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения</p> <p>6. Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств</p> <p>7. Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение</p> <p>8. Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента</p> <p>9. Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга</p> <p>10. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p>	<p>практик ментального фитнеса</p> <p>8. Методика пилатес в системе ментального фитнеса</p> <p>9. Калланетика в системе ментальных фитнес-тренировок. Характеристика системы «Калланетика»</p> <p>10. Йога и её направления. Специфика тренировочного процесса</p> <p>11. Аквафитнес как особый вид тренировок в ментальном фитнесе</p> <p>12. Шейпинг как особая философия осмысленной жизни современного человека в системе отечественного ментального фитнеса</p> <p>13. Общие методики организации занятий оздоровительного фитнеса. Роль тренера на занятии</p>
--	--	--

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 трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	15	7	2	6	З
2	Теория и методика физической культуры	28	14	2	12	ДЗ
3	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	29	16	2	11	З
4	Основы и способы оказания первой помощи	28	14	2	12	З
5	Ментальный фитнес. Виды оздоровительных систем фитнеса	28	16	2	10	ДЗ
6	Особенности европейских систем ментального фитнеса	35	17	2	16	ДЗ
7	Особенности восточных практик ментального фитнеса	35	17	2	16	ДЗ
8	Методика пилатес в системе ментального фитнеса	35	17	2	16	З
9	Калланетика в системе ментальных фитнес-тренировок. Характеристика системы «Калланетика»	35	17	2	16	З
10	Йога и её направления. Специфика тренировочного процесса	35	17	2	16	З
11	Аквафитнес как особый вид тренировок в ментальном фитнесе	31	15	2	14	З
12	Шейпинг как особая философия осмысленной жизни современного человека в системе отечественного ментального фитнеса	30	16	2	12	З
13	Общие методики организации занятий оздоровительного фитнеса. Роль тренера на занятии	28	16	2	10	З
Итоговая аттестация		8				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		400				

¹ 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
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	15	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг (7 часов)	<p>Выполните задания:</p> <p>Задание 1. Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг.</p> <p>Задание 2. Анализ рисков и разработка мер их предотвращения</p> <p>Представьте, что вы являетесь руководителем фитнес-центра и отвечаете за обеспечение безопасности клиентов и сотрудников.</p> <p>Шаг 1. Анализ рисков</p> <p>Проведите анализ возможных рисков для здоровья и безопасности посетителей и персонала вашего клуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перечислите основные риски (например, травмы при использовании оборудования, несчастные случаи во время занятий, проблемы с вентиляцией и т.д.). - Оцените вероятность возникновения каждого риска и возможные последствия. <p>Шаг 2. Разработка мер предотвращения</p> <p>Для каждого выявленного риска</p>	Тест (2 часа)

				<p>предложите меры по его предотвращению:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Опишите конкретные действия, которые необходимо предпринять для минимизации вероятности наступления рисков событий. - Укажите ответственных лиц за выполнение этих действий. <p>Шаг 3. Инструкции и обучение</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создайте памятку для клиентов с основными правилами безопасности. <p>Задание 3. Решение практических ситуаций (6 часов)</p>	
2	Теория и методика физической культуры	28	<p>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</p>	<p>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.</p>	Тест (2 часа)

			<p>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 (14 часов)</p>		
3	<p>Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена</p>	29	<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.</p>	<p>Выполните задания: 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.</p>	Тест (2 часа)

			<p>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 (16 часов)</p>		
4	Основы и способы оказания первой помощи	28	<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</p>	<p>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 кровотокающая, 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</p>	Тест (2 часа)

			<p>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 (14 часов)</p>	<p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок. 	
5	Ментальный фитнес. Виды оздоровительных систем фитнеса	28	<p>Виды фитнеса. Фитнес в античной концепции здоровья. Оздоровительные системы Востока. Оздоровительные системы в Европе XIX–XX вв. Фитнес на современном этапе. Ментальный фитнес. Тренировка тела и ума (Mind and Body) (16 часов)</p>	<p>Выполните задания: Дайте ответы на следующие вопросы в свободной форме.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведите сравнительный анализ оздоровительного фитнеса современного и оздоровительного фитнеса в Европе XIX–XX вв. 2. Каким бы Вы представили фитнес будущего? 	Тест (2 часа)
6	Особенности европейских систем ментального фитнеса	35	<p>Метод Пилатес. Общая характеристика и история возникновения. Метод Фельденкрайза. Сознание через движение, двенадцать практических уроков. Двенадцать уроков Фельденкрайза.</p>	<p>Выполните задания: Выполните упражнения по методу Фельденкрайза «Тазовые циферблаты», включив параллельно видео, слушая инструкции по</p>	Тест (2 часа)

			<p>Основные идеи метода Р. Лабана. Система анализа движений. Метод Александра. Программа Каллана Пинкней. Общая характеристика системы «Калланетика» (17 часов)</p>	<p>выполнению упражнений. В ответе на задание проанализируйте и опишите свои ощущения после проделанного комплекса, а также ответьте на следующие вопросы: Что поменялось/не поменялось в Ваших ощущениях после проделанного комплекса? Полезен ли данный комплекс? На что влияет данный комплекс? Всем ли подходит данный комплекс? (16 часов)</p>	
7	Особенности восточных практик ментального фитнеса	35	<p>Общая характеристика системы физических упражнений ушу. Направления ушу. Начальный гимнастический комплекс ушу. Начальный гимнастический комплекс ушу. Базовые движения рук, бёдер и ног. Основные положения цигун. Статический цигун. Позы и дыхание при занятиях статическим цигун. Фокусирование сознания при занятиях статическим цигун. Базовые упражнения статического цигуна. Базовые упражнения статического цигун. Низкоуровневые позы. Динамический цигун. Восемь элегантных движений. Тринадцать профилактических</p>	<p>Выполните задания: Используя лекционный материал попробуйте выполнить комплекс упражнений цигун (любой на выбор) и комплекс упражнений тайцзи (любой на выбор). В ответе укажите, какие комплексы выполнили и ответьте на следующие вопросы: 1) Какие ощущения возникли после выполнения комплексов упражнений? 2) Сравните свои ощущения после комплекса ушу и комплекса тайцзи. Одинаковые ли ощущения? Если нет, то в чем отличие? 3) На что направлены данные комплексы?</p>	Тест (2 часа)

			упражнений. Китайская гимнастика тайцзи. Комплексы упражнений. Капоэйра. Философия, ритм движения, базовые движения. Защитные действия в капоэйре (17 часов)	4) Кому подходят/не подходят данные комплексы? 5) Будете ли использовать данные упражнения в своей практике? Если нет, то почему? (16 часов)	
8	Методика пилатес в системе ментального фитнеса	35	Восемь принципов метода Пилатес. Методические основы организации самостоятельных занятий. Методика дыхания в системе Пилатес. Разминка и разрядка в Пилатесе. Упражнения метода Пилатес, направленные на мышцы живота. Создание «силового пояса». Упражнения Пилатес, направленные на стабилизацию лопаток. Упражнения Пилатес у стены. Растяжки у стены. Программа упражнений на расслабление по методу Пилатес. Особенности питания до и после занятия. Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес (17 часов)	Выполните задания: Выполните комплекс упражнений по видео и опишите свои ощущения, ответив на следующие вопросы: 1. Насколько эффективен данный комплекс упражнений? 2. Какие упражнения Вам показались более эффективными? 3. Кому подойдут данные упражнения? 4. Чем полезны данные упражнения? 2. Составьте план занятий по пилатесу на месяц для продвинутой группы. В плане отразите: темы занятий (названия упражнений, которые отрабатываются), часы, даты занятий, цели и задачи занятий.	Тест (2 часа)
9	Калланетика в системе ментальных фитнес-тренировок. Характеристика системы «Калланетика»	35	Основные правила калланетики. Дифференциация занятий по степени физической подготовленности. Гигиенические требования к помещению и одежде для занятий. Подготовка к тренировке по калланетике. Порядок	Выполните задание: Выполните комплекс упражнений, описанный в лекции или на видео. Опишите свои ощущения, какие упражнения показали Вам наиболее сложными, а с чем удалось легко справиться?	Тест (2 часа)

			<p>выполнения разминки. Комплекс упражнений для разминки. Цели и задачи основной части тренировочного занятия. Цель, задачи, основные требования к заключительной части тренировочного занятия. Основной комплекс упражнений для начинающих. Основной комплекс упражнений для среднего уровня. Суперкаланетика (17 часов)</p>	(16 часов)	
10	Йога и её направления. Специфика тренировочного процесса	35	<p>История возникновения и распространение йоги. Определение йоги. Виды, философские и духовные аспекты йогических практик. Воздействие йоги. Принципы практики асан. Аюрведические ключи к развитию практики. Методика построения практики йоги для различных групп занимающихся. Основы медитации. Дыхание через нос и дыхание через рот. Четыре способа дыхания. Семь дыхательных упражнений йогов для развития различных групп мышц. «Вибрации» и ритмическое дыхание йогов. Техника выполнения асан и их эффект. Асаны стоя. Асаны сидя. Наклоны (вытяжения) вперед, скручивания и перевернутые асаны. Асаны для живота и поясницы</p>	<p>Выполните задания: 1. Выполните предложенные в лекции «10.10. Семь дыхательных упражнений йогов для развития различных групп мышц. «Вибрации» и ритмическое дыхание йогов» дыхательные техники. Опишите ощущения вашего тела во время и после выполнения этих дыхательных упражнений. 2. Попробуйте самостоятельно выполнить представленные в лекционных материалах практики и комплексы асан. Напишите, какой комплекс был выполнен. Опишите свои ощущения от упражнений. Какие из представленных комплексов Вам наиболее близки? Будете ли Вы</p>	Тест (2 часа)

			(абдоминальные). Комплекс асан на расслабление, для снятия усталости и стресса (17 часов)	использовать их в своей работе? 3. Разработайте комплекс асан для женщин. Асан в комплексе должно быть не менее 12. Возраст занимающихся на Ваше усмотрение. (16 часов)	
11	Аквафитнес как особый вид тренировок в ментальном фитнесе	31	Теоретические аспекты аквафитнеса. Классификация средств аквафитнеса. Планирование учебно-тренировочной работы. Программы занятий аквафитнесом. Упражнения для разминки в аквафитнесе. Упражнения аквафитнеса. Специальные упражнения аквафитнеса для определенных мышечных групп. Пример конспекта занятия. Оздоровительная эффективность аквафитнеса. Управление группой на занятиях аквафитнеса. Требования к профессиональным качествам инструктора. Показания и противопоказания к занятиям. Правила безопасности на занятиях аквафитнесом (15 часов)	Выполните задание: Задание 1 Составьте памятку «Правила техники безопасности при проведении уроков аквафитнеса» в любой удобной для Вас форме. Задание 2 Составьте конспект занятия по аквафитнесу пример можно посмотреть в лекции 11.7. Специальные упражнения аквафитнеса для определенных мышечных групп. Пример конспекта занятия, целью которого является развитие мышц ног. Какие бы Вы выбрали упражнения? Как бы Вы видоизменили упражнения, которые есть в лекциях? Задание 3 1.Составьте рекомендации по проведению занятий по аквафитнесу для инструктора 2.Какими личностными качествами должен	Тест (2 часа)

				<p>обладать инструктор по аквафитнесу?</p> <p>3. Составьте анкету для клиентов, начинающих заниматься аквафитнесом. (14 часов)</p>	
12	<p>Шейпинг как особая философия осмысленной жизни современного человека в системе отечественного ментального фитнеса</p>	30	<p>Шейпинг и его отличительные особенности. Методические принципы занятий шейпингом. Методика занятий шейпингом. Структура, содержание и методические рекомендации для урока шейпинга. Тестирование в шейпинге. Питание в шейпинге. Контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом. Противопоказания к занятиям шейпингом (16 часов)</p>	<p>Выполните задание: Разработайте подробный конспект урока по шейпингу. В конспекте должны быть расписаны: уровень подготовки занимающихся (на кого рассчитан урок), четкая структура урока, время, упражнения в разминке, основной части и заключительной части. Уровень подготовки занимающихся можете выбрать любой. (12 часов)</p>	Тест (2 часа)
13	<p>Общие методики организации занятий оздоровительног о фитнеса. Роль тренера на занятии</p>	28	<p>Роль тренера в занятиях фитнесом. Организация персонального тренинга. Особенности организации и планирования спортивной подготовки. Особенности мужского и женского тренинга. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Профилактика травм. Противопоказания к применению упражнений. Политика физкультурно-</p>	<p>Выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Распишите стратегию развития своего персонального бренда, как персонального тренера. С чего бы Вы начали, на что обратили внимание в первую очередь. (10 часов) 2. Составьте анкету для Вашего клиента, который пришел на первое занятие. 	Тест (2 часа)

			спортивной организации в области продвижения (16 часов)	
	Итоговая аттестация	8	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест	
	ИТОГО	400		

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. час.	Учебные недели
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	15	1
2	Теория и методика физической культуры	28	1-2
3	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	29	2
4	Основы и способы оказания первой помощи	28	3
5	Ментальный фитнес. Виды оздоровительных систем фитнеса	28	4
6	Особенности европейских систем ментального фитнеса	35	5
7	Особенности восточных практик ментального фитнеса	35	6
8	Методика пилатес в системе ментального фитнеса	35	7
9	Калланетика в системе ментальных фитнес-тренировок. Характеристика системы «Калланетика»	35	8
10	Йога и её направления. Специфика тренировочного процесса	35	9
11	Аквафитнес как особый вид тренировок в ментальном фитнесе	31	10
12	Шейпинг как особая философия осмысленной жизни современного человека в системе отечественного ментального фитнеса	30	11
13	Общие методики организации занятий оздоровительного фитнеса. Роль тренера на занятии	28	12
	Итоговая аттестация	8	13

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовая база фитнес-услуг»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;

ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

Обучающийся должен знать:

- нормативно-правовую базу фитнес-услуг;
- требования техники безопасности фитнес-услуг;

обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в нормативно-правовых основах фитнес-услуг.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовая база фитнес-услуг» составляет 15 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	Лекция/ 7 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг
	Практическое задание 1 /6 часов	Выполните задания: Задание 1. Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг. Задание 2. Анализ рисков и разработка мер их предотвращения Представьте, что вы являетесь руководителем фитнес-центра и отвечаете за обеспечение безопасности клиентов и сотрудников. Шаг 1. Анализ рисков

	<p>Проведите анализ возможных рисков для здоровья и безопасности посетителей и персонала вашего клуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перечислите основные риски (например, травмы при использовании оборудования, несчастные случаи во время занятий, проблемы с вентиляцией и т.д.). - Оцените вероятность возникновения каждого риска и возможные последствия. <p>Шаг 2. Разработка мер предотвращения Для каждого выявленного риска предложите меры по его предотвращению:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Опишите конкретные действия, которые необходимо предпринять для минимизации вероятности наступления рисков событий. - Укажите ответственных лиц за выполнение этих действий. <p>Шаг 3. Инструкции и обучение</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создайте памятку для клиентов с основными правилами безопасности. <p>Задание 3. Решение практических ситуаций</p>
	Тестирование /2 часа

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) «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:

общефессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;

ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

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 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 14 часов	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 2 /12 часов	Выполните задания: 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 /2 часа	

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.

3.3. 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 гигиенического воспитания.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общефессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;

ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

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;

обучающийся должен уметь:

- разрабатывать программы гигиенического воспитания.

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 29 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	Лекция/ 16 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 3 /11 часов	Выполните задания: 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 /2 часа	

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) «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:

общефессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;

ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

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 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 14 часов	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом.

	<p>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</p>
<p>Практическое задание 4 /12 часов</p>	<p>Выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
	<p>Тестирование /2 часа</p>

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.

3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Ментальный фитнес. Виды оздоровительных систем фитнеса»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по организации физического и ментального оздоровления.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;

ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

Обучающийся должен знать:

– виды фитнеса;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в системах физического и ментального оздоровления.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Ментальный фитнес. Виды оздоровительных систем фитнеса» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Ментальный фитнес. Виды оздоровительных систем фитнеса	Лекция/ 16 часов	Виды фитнеса. Фитнес в античной концепции здоровья. Оздоровительные системы Востока. Оздоровительные системы в Европе XIX–XX вв. Фитнес на современном этапе. Ментальный фитнес. Тренировка тела и ума (Mind and Body)
	Практическое задание 5 /10 часов	Дайте ответы на следующие вопросы в свободной форме. 1. Проведите сравнительный анализ оздоровительного фитнеса современного и оздоровительного фитнеса в Европе XIX–XX вв. 2. Каким бы Вы представили фитнес будущего?
	Тестирование /2 часа	

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.

3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Особенности европейских систем ментального фитнеса»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по проведению занятий по фитнесу.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;

ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

Обучающийся должен знать:

– содержание метода Пилатес, метода Фельденкрайза, метода Р. Лабана, методы Александера;

– общую характеристику системы «Калланетика»;

обучающийся должен уметь:

– выполнять программы упражнений по различным методам физического оздоровления.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности европейских систем ментального фитнеса» составляет 35 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Особенности европейских систем ментального фитнеса	Лекция/ 17 часов	Метод Пилатес. Общая характеристика и история возникновения. Метод Фельденкрайза. Сознание через

		движение, двенадцать практических уроков. Двенадцать уроков Фельденкрайза. Основные идеи метода Р. Лабана. Система анализа движений. Метод Александра. Программа Каллана Пинкней. Общая характеристика системы «Калланетика»
	Практическое задание 6 /16 часов	Выполните задания: Выполните упражнения по методу Фельденкрайза «Газовые циферблаты», включив параллельно видео, слушая инструкции по выполнению упражнений. В ответе на задание проанализируйте и опишите свои ощущения после проделанного комплекса, а также ответьте на следующие вопросы: Что поменялось/не поменялось в Ваших ощущениях после проделанного комплекса? Полезен ли данный комплекс? На что влияет данный комплекс? Всем ли подходит данный комплекс?
	Тестирование /2 часа	

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.

3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Особенности восточных практик ментального фитнеса»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере применения восточных практик ментального фитнеса.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;

ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

Обучающийся должен знать:

- общую характеристику системы физических упражнений ушу, цигун, тайцзи;
- виды движений в капозйре.

обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы движений восточных оздоровительных практик.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности восточных практик ментального фитнеса» составляет 35 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Особенности восточных практик ментального фитнеса	Лекция/ 17 часов	Общая характеристика системы физических упражнений ушу. Направления ушу. Начальный гимнастический комплекс ушу. Начальный гимнастический комплекс ушу. Базовые движения рук, бедер и ног. Основные положения цигун. Статический цигун. Позы и дыхание при занятиях статическим цигун. Фокусирование сознания при занятиях статическим цигун. Базовые упражнения статического цигуна. Базовые упражнения статического цигун. Низкоуровневые позы. Динамический цигун. Восемь элегантных движений. Тринадцать профилактических упражнений.

		Китайская гимнастика тайцзи. Комплексы упражнений. Капоэйра. Философия, ритм движения, базовые движения. Защитные действия в капоэйре
	Практическое задание 7 /16 часов	Выполните задания: Используя лекционный материал попробуйте выполнить комплекс упражнений цигун (любой на выбор) и комплекс упражнений тайцзи (любой на выбор). В ответе укажите, какие комплексы выполнили и ответьте на следующие вопросы: 1) Какие ощущения возникли после выполнения комплексов упражнений? 2) Сравните свои ощущения после комплекса ушу и комплекса тайцзи. Одинаковые ли ощущения? Если нет, то в чем отличие? 3) На что направлены данные комплексы? 4) Кому подходят/не подходят данные комплексы? 5) Будете ли использовать данные упражнения в своей практике? Если нет, то почему?
	Тестирование /2 часа	

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.

3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Методика пилатес в системе ментального фитнеса»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
 общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес

Обучающийся должен знать:

– методические основы организации занятий по системе Пилатес;

обучающийся должен уметь:

– выполнять упражнения самостоятельно и проводить занятия по системе Пилатес.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика пилатес в системе ментального фитнеса» составляет 35 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Методика пилатес в системе ментального фитнеса	Лекция/ 17 часов	Восемь принципов метода Пилатес. Методические основы организации самостоятельных занятий. Методика дыхания в системе Пилатес. Разминка и разрядка в Пилатесе. Упражнения метода Пилатес, направленные на мышцы живота. Создание «силового пояса». Упражнения Пилатес, направленные на стабилизацию лопаток. Упражнения Пилатес у стены. Растяжки у стены. Программа упражнений на расслабление по методу Пилатес. Особенности питания до и после занятия. Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес

	Практическое задание 8 /16 часов	Выполните задания: Выполните комплекс упражнений по видео и опишите свои ощущения, ответив на следующие вопросы: 1. Насколько эффективен данный комплекс упражнений? 2. Какие упражнения Вам показались более эффективными? 3. Кому подойдут данные упражнения? 4. Чем полезны данные упражнения? 2. Составьте план занятий по пилатесу на месяц для продвинутой группы. В плане отразите: темы занятий (названия упражнений, которые отрабатываются), часы, даты занятий, цели и задачи занятий.
	Тестирование /2 часа	

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.

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Калланетика в системе ментальных фитнес-тренировок. Характеристика системы «Калланетика»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по организации занятий по системе «Калланетика».

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

Обучающийся должен знать:

– методические основы организации занятий по системе «Калланетика»;

обучающийся должен уметь:

– выполнять упражнения самостоятельно и проводить занятия по калланетике.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Калланетика в системе ментальных фитнес-тренировок. Характеристика системы «Калланетика» составляет 35 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Калланетика в системе ментальных фитнес-тренировок. Характеристика системы «Калланетика»	Лекция/ 17 часов	Основные правила калланетики. Дифференциация занятий по степени физической подготовленности. Гигиенические требования к помещению и одежде для занятий. Подготовка к тренировке по калланетике. Порядок выполнения разминки. Комплекс упражнений для разминки. Цели и задачи основной части тренировочного занятия. Цель, задачи, основные требования к заключительной части тренировочного занятия. Основной комплекс упражнений для начинающих. Основной комплекс упражнений для среднего уровня. Суперкалланетика
	Практическое задание 9 /16 часов	Выполните задание: Выполните комплекс упражнений, описанный в лекции или на видео. Опишите свои ощущения, какие упражнения показались Вам наиболее сложными, а с чем удалось легко справиться?
	Тестирование /2 часа	

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.

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Йога и её направления. Специфика тренировочного процесса»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;

Обучающийся должен знать:

– методику построения практики йоги для различных групп занимающихся;

обучающийся должен уметь:

– выполнять комплексы асан самостоятельно и проводить занятия по йоге.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности
 Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Йога и её направления. Специфика тренировочного процесса» составляет 35 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Йога и её направления. Специфика тренировочного процесса	Лекция/ 17 часов	История возникновения и распространение йоги. Определение йоги. Виды, философские и духовные аспекты йоговских практик. Воздействие йоги. Принципы практики асан. Аюрведические ключи к развитию практики. Методика построения практики йоги для различных групп занимающихся. Основы медитации. Дыхание через ноздри и дыхание через рот. Четыре способа дыхания. Семь дыхательных упражнений йогов для развития различных групп мышц. «Вибрации» и ритмическое дыхание йогов. Техника выполнения асан и их эффект. Асаны стоя. Асаны сидя. Наклоны (вытяжения) вперед, скручивания и перевернутые асаны. Асаны для живота и поясницы (абдоминальные). Комплекс асан на расслабление, для снятия усталости и стресса
	Практическое задание 10 /16 часов	Выполните задания: 1. Выполните предложенные в лекции «10.10. Семь дыхательных упражнений йогов для развития различных групп мышц. «Вибрации» и ритмическое дыхание йогов» дыхательные техники. Опишите ощущения вашего тела во время и после выполнения этих дыхательных упражнений. 2. Попробуйте самостоятельно выполнить представленные в лекционных материалах практики и комплексы асан. Напишите, какой комплекс был выполнен. Опишите свои ощущения от упражнений. Какие из представленных комплексов Вам наиболее близки? Будете ли Вы использовать их в своей работе? 3. Разработайте комплекс асан для женщин. Асан в комплексе должно быть не менее 12. Возраст занимающихся на Ваше усмотрение.
	Тестирование /2 часа	

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)

«Аквафитнес как особый вид тренировок в ментальном фитнесе»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

Обучающийся должен знать:

- методические основы организации занятий по аквафитнесу;
- обучающийся должен уметь:
- проводить занятия по аквафитнесу.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Аквафитнес как особый вид тренировок в ментальном фитнесе» составляет 31 академический час.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Аквафитнес как особый вид тренировок в ментальном фитнесе	Лекция/ 15 часов	Теоретические аспекты аквафитнеса. Классификация средств аквафитнеса. Планирование учебно-тренировочной работы. Программы занятий аквафитнесом. Упражнения для разминки в аквафитнесе. Упражнения аквафитнеса. Специальные упражнения аквафитнеса для определенных мышечных групп. Пример конспекта занятия. Оздоровительная эффективность аквафитнеса. Управление группой на занятиях аквафитнеса. Требования к профессиональным качествам инструктора. Показания и противопоказания к занятиям. Правила безопасности на занятиях аквафитнесом
	Практическое задание 11 /14 часов	Выполните задания: Задание №1. Составьте памятку «Правила техники безопасности при проведении уроков аквафитнеса» в любой удобной для Вас форме. Задание №2. Составьте конспект занятия по аквафитнесу пример можно посмотреть в лекции 11.7. Специальные упражнения аквафитнеса для определенных мышечных групп. Пример конспекта занятия, целью которого является развитие мышц ног. Какие бы Вы подобрали упражнения? Как бы Вы видоизменили упражнения, которые есть в лекциях? Задание №3. 1.Составьте рекомендации по проведению занятий по аквафитнесу для инструктора 2.Какими личностными качествами должен обладать инструктор по аквафитнесу? 3.Составьте анкету для клиентов, начинающих заниматься аквафитнесом.
		Тестирование /2 часа

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) «Шейпинг как особая философия осмысленной жизни современного человека в системе отечественного ментального фитнеса»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

Обучающийся должен знать:

– методические принципы занятий шейпингом;

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать программы занятий по шейпингу и проводить групповые занятия.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Шейпинг как особая философия осмысленной жизни современного человека в системе отечественного ментального фитнеса» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Шейпинг как особая философия осмысленной жизни современного человека в системе отечественного ментального фитнеса	Лекция/ 16 часов	Шейпинг и его отличительные особенности. Методические принципы занятий шейпингом. Методика занятий шейпингом. Структура, содержание и методические рекомендации для урока шейпинга. Тестирование в шейпинге. Питание в шейпинге. Контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом. Противопоказания к занятиям шейпингом
	Практическое задание 12 /12 часов	Выполните задание: Разработайте подробный конспект урока по шейпингу. В конспекте должны быть расписаны: уровень подготовки занимающихся (на кого рассчитан урок), четкая структура урока, время, упражнения в разминке, основной части и заключительной части. Уровень подготовки занимающихся можете выбрать любой.
	Тестирование /2 часа	

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.

3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Общие методики организации занятий оздоровительного фитнеса. Роль тренера на занятии»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

ПК 1.1 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;

ПК 1.2 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;

ПК 1.3 организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

Обучающийся должен знать:

- особенности организации и планирования спортивной подготовки;
- особенности мужского и женского тренинга;
- требования по профилактике травм и противопоказания к применению упражнений;

обучающийся должен уметь:

- устанавливать взаимоотношения с клиентами физкультурной организации для продвижения ее бренда.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Общие методики организации занятий оздоровительного фитнеса. Роль тренера на занятии» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Общие методики организации занятий оздоровительного фитнеса. Роль тренера на занятии	Лекция/ 16 часов	Роль тренера в занятиях фитнесом. Организация персонального тренинга. Особенности организации и планирования спортивной подготовки. Особенности мужского и женского тренинга. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Профилактика травм. Противопоказания к применению упражнений. Политика физкультурно-спортивной организации в области продвижения
	Практическое задание 13 /10 часов	Выполните задания: 1. Распишите стратегию развития своего персонального бренда, как персонального тренера. С чего бы Вы начали, на что обратили внимание в первую очередь. 2. Составьте анкету для Вашего клиента, который пришел на первое занятие.
	Тестирование /2 часа	

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

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) – максимально 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. Что означает врикшасана?

Выберите...

1. Поза ветки
2. Поза Луны
3. Поза собаки
4. Поза дерева

2. В каких направлениях в настоящее время в Китае развивается ушу?

Выберите один или несколько ответов:

1. В спортивном направлении
2. В специально-оздоровительном направлении
3. В массово-оздоровительном направлении
4. В боевом направлении

3. В какое время лучше всего выполнять начальный гимнастический комплекс ушу?

Выберите один ответ:

1. Утром или вечером после работы
2. В любое свободное время
3. В часы обеда после еды
4. Утром после приема пищи

4. В каком году впервые вышла книга «Калланетика: на 10 лет моложе за 10 часов»?

Выберите один ответ:

1. В 1990 году

2. В 1984 году
3. В 1987 году
4. В 1899 году

5. В каком типе медитирующий считает себя отдельным от объекта медитации?

Выберите один ответ:

1. Медитация типа сагуна
2. Медитация типа ниргуна

6. В каком уроке есть упражнения под названиями: «Часы напротив лица», «Путь ушной мочки»?

Выберите один ответ:

1. Урок 8: Совершенствование образа Себя
2. Урок 9: Пространственные отношения как средство координации действия
3. Урок 7: Посадка головы влияет на состояние мускулатуры
4. Нет верного ответа

7. Верны ли следующие утверждения?

А. Асаны не могут применяться для разогрева, остывания, регенерации, компенсации, активации и деактивации тела, при мышечном дисбалансе, а также в качестве поддерживающих упражнений.

Б. В послеродовой период следует избегать поз на раскрытие таза, прыжков, интенсивных наклонов вперед и назад.

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Оба верны
4. Оба неверны

8. Для какого этапа тренировки в шейпинге характерна высокая кратность питания (5–6 раз в день); на каждый прием пищи должно приходиться 20–25 г. полноценного белка?

Выберите один ответ:

1. Для анаболического этапа
2. Для катаболического этапа

9. Как изначально применялась система Пилатес?

Выберите один ответ:

1. Силовая тренировка
2. Медитация
3. Реабилитационная программа
4. Дыхательная и медитативная программа

10. Как изменилась гимнастика тайцзи?

Выберите один ответ:

1. Гимнастика тайцзи заменила агрессивность медленными движениями, которые помогают занимающемуся сфокусироваться на единстве тела и мысли
2. Гимнастика тайцзи никак не изменилась
3. Гимнастика тайцзи заменила агрессивность на силовые тренировки, позволяющие развить силу и выносливость
4. Гимнастика тайцзи заменила агрессивность на медитацию и дыхательные практики

Примеры заданий для практической работы

1. 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. Поставьте предположительный диагноз.

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. Поставьте предположительный диагноз.

2. Выполните задания:

Используя лекционный материал попробуйте выполнить комплекс упражнений цигун (любой на выбор) и комплекс упражнений тайцзи (любой на выбор). В ответе укажите, какие комплексы выполнили и ответьте на следующие вопросы:

- 1) Какие ощущения возникли после выполнения комплексов упражнений?
- 2) Сравните свои ощущения после комплекса ушу и комплекса тайцзи. Одинаковые ли ощущения? Если нет, то в чем отличие?
- 3) На что направлены данные комплексы?
- 4) Кому подходят/не подходят данные комплексы?
- 5) Будете ли использовать данные упражнения в своей практике? Если нет, то почему?

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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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: 13.02.2025). – 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