

**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**

**«Кроссфит для детей: организация и проведение занятий по  
кроссфиту и активному физкультурно-оздоровительному  
досугу»**

**Квалификация**

Инструктор по детскому кроссфиту

**Вид профессиональной деятельности**

Организация и проведение занятий по фитнесу и активному физкультурно-оздоровительному досугу

**Общая трудоемкость**

400 академических часов

**Форма обучения**

Заочная

Санкт-Петербург

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (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 новых профессиональных компетенций для осуществления деятельности в сфере оказания фитнес-услуг и организации физкультурно-оздоровительного досуга, приобретение новой квалификации.

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

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

**Объекты профессиональной деятельности:** организация физкультурно-оздоровительного досуга.

### **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 занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта.

### **Уровень квалификации**

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

**Присваиваемая квалификация:** инструктор по детскому кроссфиту.

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

В процессе освоения программы обучающийся формирует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата):

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

### Планируемые результаты обучения

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

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе (В/01.6)	
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

### 1.3. Категория обучающихся

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

### 1.4. Форма обучения: заочная.

### 1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 400 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) <sup>1</sup>
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
<b>Нормативно-правовой раздел</b>						

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

1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	18	15	2	1	3
<b>Психолого-педагогический раздел</b>						
2	Теория и методика физической культуры	38	32	4	2	ДЗ
3	Возрастная психология	38	32	4	2	3
4	Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	39	32	5	2	ДЗ
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
5	Теория фитнес тренировки. Основы функционального тренинга	40	34	4	2	3
6	Методика «Кроссфит» и ее применение. Основы функционального тренинга	36	30	4	2	ДЗ
7	Основные кроссфит-упражнения	36	30	4	2	ДЗ
8	Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культуры с детьми	37	31	4	2	ДЗ
9	Материально-техническое обеспечение занятий, инвентарь	22	16	4	2	3
10	Комплексы упражнений кроссфит кидс (CrossFitkids). Гимнастика. Аэробные упражнения	50	40	6	4	3
11	Организация и проведение физкультурно-оздоровительного досуга для детей разных возрастов. Основы здорового образа жизни	38	32	4	2	ДЗ
Итоговая аттестация		8				Итоговый междисциплинарный экзамен
<b>ИТОГО</b>		<b>400</b>				

## 2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
<b>Нормативно-правовой раздел</b>					
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	18	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг. Профессиональный стандарт. Функции и применение (15 часов)	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов». (1 час)	Тест (2 часа)
<b>Психолого-педагогический раздел</b>					
2	Теория и методика физической культуры	28	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	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. (2 часа)	Тест (4 часа)

			<p>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 (32 часа)</p>		
3	Возрастная психология	38	<p>Предмет и задачи психологии развития и возрастной психологии. Теории развития человека. Дошкольное детство. Младший школьный возраст. Подростковый и юношеский возраст. Развитие зрелой личности (32 часа)</p>	<p>Ответить на вопросы:  1. Что такое сенсорные эталоны и какова их роль в познавательном развитии ребенка-дошкольника?  2. Почему учебная деятельность признается ведущей именно в младшем школьном возрасте, а не на всем протяжении школьного обучения?  3. Являются ли ориентиры в интеллектуальном и личностном развитии подростка типичными, нормативными достижениями или выступают как</p>	Тест (4 часа)

				«возможности», «идеалы»? 4. Выскажите Вашу точку зрения по поводу ведущей деятельности в период зрелости. Сравните ее с известными вам позициями психологов. (2 часа)	
4	Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	39	Основные закономерности роста и развития детского организма. Акселерация роста и развития. Возрастные анатомо-физиологические особенности. Влияние наследственности и среды на развитие детского организма. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Развитие мышц. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата. Развитие регуляторных систем организма. Гуморальная регуляция. Анализаторы. Гигиена органов зрения и слуха. Возрастные особенности органов кровообращения и дыхания. Возрастные особенности пищеварения. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления	Выполните задания: 1. Зарисуйте общий план строения головного мозга в и обозначьте отделы головного мозга. 2. Ответьте, чем образовано серое и белое вещество головного мозга. 3. Заполните таблицу «Строение и функции отделов головного мозга и их возрастные особенности». 4. Заполните таблицу «Строение и функции органов дыхания и их возрастные особенности». 5. Ответьте на вопрос: в чем проявляется связь строения и функций органов дыхания? (2 часа)	Тест (5 часов)

			спортивной работоспособности. Гигиена закаливания (32 часа)		
<b>Раздел специальных дисциплин</b>					
5	Теория фитнес тренировки. Основы функционального тренинга	40	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Функциональная тренировка: упражнения и особенности (34 часа)	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки», в свободной форме. (2 часа)	Тест (4 часа)
6	Методика «Кроссфит» и ее применение. Основы функционального тренинга	36	Методика «Кроссфит» и её применение. Характеристика различных тренировок в системе кроссфита. Развитие основных физических качеств методом круговой тренировки в кроссфите. Теоретический шаблон для составления программ CrossFit. Организация тренировочных занятий с детьми (30 часов)	Выполните задание: Составьте по одному комплексу системы EMOM, Табата и CHIPPER. (2 часа)	Тест (4 часа)
7	Основные кроссфит-упражнения	36	Значение и структура разминки перед тренировкой кроссфит. Комплексы упражнений для разминки с детьми. Основные CrossFit упражнения. Значение заминки после тренировки (30 часов)	Выполните задание: Составьте комплекс упражнений для разминки, основной части занятия кроссфитом и для заминки. Возраст детей на Ваше усмотрение. (2 часа)	Тест (4 часа)
8	Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культуры с детьми	37	Кроссфит кидс (Crossfit kids) на занятиях физической культуры с детьми. Мониторинг результатов физического развития детей. Работа с родителями	Выполните задания: 1. Перечислите основные задачи технологии CrossFit kids. 2. Составьте анкету для родителей	Тест (4 часа)

			(31 час)	ребенка, который только начал заниматься кроссфитом. (2 часа)	
9	Материально-техническое обеспечение занятий, инвентарь	22	Требования к материально-техническому обеспечению фитнес-объектов и предоставлению фитнес-услуг для детей. Инвентарь в кроссфите. Польза и возможный вред занятий в системе «Кроссфит». Гигиенические требования к помещению и одежде для занятий. Профилактика травм. Противопоказания к применению упражнений (16 часов)	Выполните задания: 1. Что такое услуга? На какие документы по созданию грамотного материально-технического оснащения фитнес-объектов опирается исполнитель фитнес-услуги для детей? 2. Составьте рекомендации для родителей по экипировке и одежде для детей на занятии по кроссфиту, следуя гигиеническим требованиям к спортивной одежде. (2 часа)	Тест (4 часа)
10	Комплексы упражнений кроссфит кидс (CrossFitkids). Гимнастика. Аэробные упражнения	50	Комплекс упражнений Кроссфит кидс (CrossFitkids). Комплекс круговой тренировки в формате подвижных игр. Гимнастика в системе физического воспитания. Комплексы круговых тренировок и упражнений по гимнастике. Ритмическая гимнастика. Комплекс ритмических упражнений для детей. Фитбол – гимнастика для детей. Методика построения тренировки по оздоровительной аэробике для детей. Базовые аэробные упражнения. Аэробика для детей. Комплексы	Выполните задание: Составьте конспект занятия по кроссфиту для группы детей, состоящей из пяти человек. В конспекте занятия обязательно укажите цель и задачи занятия; упражнения в разминочной части занятия, в основной части занятия, в заключительной части занятия; время тренировки в целом и время, отведенное на каждое упражнение; небольшой итог занятия. Возраст детей на Ваше усмотрение. (4 часа)	Тест (6 часов)

			упражнений для детей по аэробике (40 часов)		
11	Организация и проведение физкультурно-оздоровительного досуга для детей разных возрастов. Основы здорового образа жизни	38	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Физическая культура в семье. Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье. Вредные привычки и их профилактика. Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения (32 часа)	Выполните задание: Разработайте комплекс физических упражнений для занятий с детьми в условиях летнего школьного оздоровительного лагеря. (2 часа)	Тест (4 часа)
	Итоговая аттестация	8	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
	<b>ИТОГО</b>		<b>400</b>		

### 2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	18	1
2	Теория и методика физической культуры	38	1-2
3	Возрастная психология	38	3-4
4	Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	39	5-6
5	Теория фитнес тренировки. Основы функционального тренинга	40	6-7
6	Методика «Кроссфит» и ее применение. Основы функционального тренинга	36	7-8
7	Основные кроссфит-упражнения	36	8-9
8	Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культуры с детьми	37	9-10
9	Материально-техническое обеспечение занятий, инвентарь	22	10-11

10	Комплексы упражнений кроссфит кидс (CrossFitkids). Гимнастика. Аэробные упражнения	50	11-12
11	Организация и проведение физкультурно-оздоровительного досуга для детей разных возрастов. Основы здорового образа жизни	38	12-13
	Итоговая аттестация	8	13

### 3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

#### 3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовые основы деятельности инструктора»

**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:

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

Обучающийся должен знать:

- нормативно-правовую базу фитнес-услуг;
- требования техники безопасности фитнес-услуг;
- требования к квалификации инструктора по фитнесу;

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-правовые основы деятельности инструктора» составляет 18 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	Лекция/ 15 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг. Профессиональный стандарт. Функции и применение
	Практическое задание 1 / 1 час	Выполните задание:

		Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов».
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **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:

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

Обучающийся должен знать:

- основные понятия и средства формирования физической культуры личности;
- методические принципы физического воспитания;
- сущность физической культуры в системе воспитания детей, людей молодого и зрелого возраста, 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 38 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 32 часа	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах
	Практическое задание 2 /2 часа	Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание.
	Тестирование /4 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **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) «Возрастная психология»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по оказанию фитнес-услуг клиентам различных возрастных категорий.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- предмет и задачи психологии развития и возрастной психологии;
- теории развития человека;

обучающийся должен уметь:

– анализировать психологические особенности человека в разных возрастных периодах.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Возрастная психология» составляет 38 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Возрастная психология	Лекция/ 32 часа	Предмет и задачи психологии развития и возрастной психологии. Теории развития человека. Дошкольное детство. Младший школьный возраст. Подростковый и юношеский возраст. Развитие зрелой личности
	Практическое задание 3 /2 часа	Ответить на вопросы: 1. Что такое сенсорные эталоны и какова их роль в познавательном развитии ребенка-дошкольника? 2. Почему учебная деятельность признается ведущей именно в младшем школьном возрасте, а не на всем протяжении школьного обучения? 3. Являются ли ориентиры в интеллектуальном и личностном развитии подростка типичными, нормативными достижениями или выступают как «возможности», «идеалы»? 4. Выскажите вашу точку зрения по поводу ведущей деятельности в период зрелости. Сравните ее с известными вам позициями психологов.
	Тестирование /4 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **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) «Возрастная анатомия и физиология. 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:

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

Обучающийся должен знать:

- основные закономерности роста и развития детского организма;
- возрастные анатомо-физиологические особенности;
- влияние наследственности и среды на развитие детского организма;
- строение и функции опорно-двигательного аппарата;
- сущность развития регуляторных систем организма;
- гигиену органов зрения и слуха;
- возрастные особенности органов кровообращения и дыхания;
- возрастные особенности пищеварения;
- возрастные особенности обмена веществ и энергии;
- гигиенические требования в физическом воспитании и спорте;

обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в анатомии и физиологии систем организма.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена» составляет 39 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	Лекция/ 32 часа	Основные закономерности роста и развития детского организма. Акселерация роста и развития. Возрастные анатомо-физиологические особенности. Влияние наследственности и среды на развитие детского организма. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Развитие мышц. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата. Развитие регуляторных систем организма. Гуморальная регуляция. Анализаторы. Гигиена органов зрения и слуха. Возрастные особенности органов кровообращения и дыхания. Возрастные особенности пищеварения. Возрастные

		особенности обмена веществ и энергии. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания
	Практическое задание 4 /2 часа	Выполните задания: 1. Зарисуйте общий план строения головного мозга в и обозначьте отделы головного мозга. 2. Ответьте, чем образовано серое и белое вещество головного мозга. 3 Заполните таблицу «Строение и функции отделов головного мозга и их возрастные особенности». 4. Заполните таблицу «Строение и функции органов дыхания и их возрастные особенности». 5. Ответьте на вопрос: в чем проявляется связь строения и функций органов дыхания?
	Тестирование /5 часов	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

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

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

### **3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория фитнес-тренировки. Основы функционального тренинга»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- теорию фитнес-тренировки;
- упражнения и особенности функциональной тренировки;

обучающийся должен уметь:

– применять теоретические аспекты организации фитнес-тренировки в практической деятельности.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория фитнес тренировки. Основы функционального тренинга» составляет 40 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Теория фитнес-тренировки. Основы функционального тренинга	Лекция/ 34 часа	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Функциональная тренировка: упражнения и особенности
	Практическое задание 5 /2 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки», в свободной форме.
	Тестирование /4 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

## **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) «Методика «Кроссфит» и ее применение. Основы функционального тренинга»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по разработке и проведению тренировочных занятий по методике «Кроссфит».

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- содержание методики «Кроссфит» и её применение;
- характеристику различных тренировок в системе кроссфита;

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать программы упражнений и организовывать тренировочные занятия с детьми.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика «Кроссфит» и ее применение. Основы функционального тренинга» составляет 36 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Методика «Кроссфит» и ее применение. Основы функционального тренинга	Лекция/ 30 часов	Методика «Кроссфит» и её применение. Характеристика различных тренировок в системе кроссфита. Развитие основных физических качеств методом круговой тренировки в кроссфите. Теоретический шаблон для составления программ CrossFit. Организация тренировочных занятий с детьми

	Практическое задание 6 /2 часа	Выполните задание: Составьте по одному комплексу системы ЕМОМ, Табата и CHIPPER.
	Тестирование /4 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **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) «Основные кроссфит-упражнения»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- значение и структуру разминки перед тренировкой кроссфит;
- комплексы упражнений для разминки с детьми;
- основные CrossFit упражнения;
- значение заминки после тренировки.

обучающийся должен уметь:

- проводить комплексы упражнений CrossFit.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные кроссфит-упражнения» составляет 36 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Основные кроссфит-упражнения	Лекция/ 30 часов	Значение и структура разминки перед тренировкой кроссфит. Комплексы упражнений для разминки с детьми. Основные CrossFit упражнения. Значение заминки после тренировки
	Практическое задание 7 /2 часа	Выполните задание: Составьте комплекс упражнений для разминки, основной части занятия кроссфитом и для заминки. Возраст детей на Ваше усмотрение.
	Тестирование /4 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **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)**

#### **«Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культуры с детьми»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по применению Crossfit kids на занятиях с детьми.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- содержание упражнений Кроссфит кидс (Crossfit kids) на занятиях с детьми;
- методы мониторинга результатов физического развития детей;
- формы работы с родителями;

обучающийся должен уметь:

- применять программу упражнений Crossfit kids на занятиях с детьми.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культуры с детьми» составляет 37 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культуры с детьми	Лекция/ 31 час	Кроссфит кидс (Crossfit kids) на занятиях физической культуры с детьми. Мониторинг результатов физического развития детей. Работа с родителями
	Практическое задание 8 /2 часа	Выполните задания: 1. Перечислите основные задачи технологии CrossFit kids. 2. Составьте анкету для родителей ребенка, который только начал заниматься кроссфитом.
	Тестирование /4 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

## **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) «Материально-техническое обеспечение занятий, инвентарь»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по материально-техническому обеспечению и профилактике травматизма при организации занятий по системе «Кроссфит».

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- требования к материально-техническому обеспечению фитнес-объектов и предоставлению фитнес-услуг для детей;
- пользу и возможный вред занятий в системе «Кроссфит»;
- гигиенические требования к помещению и одежде для занятий;
- способы профилактики травм;
- противопоказания к применению упражнений;

обучающийся должен уметь:

- выполнять требования к материально-техническому обеспечению фитнес-объектов и предоставлению фитнес-услуг для детей;
- обеспечивать профилактику травматизма на занятиях по кроссфиту.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Материально-техническое обеспечение занятий, инвентарь» составляет 22 академических часа.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
	Лекция/ 16 часов	Требования к материально-техническому обеспечению фитнес-объектов и

Тема 9. Материально-техническое обеспечение занятий, инвентарь		предоставлению фитнес-услуг для детей. Инвентарь в кроссфите. Польза и возможный вред занятий в системе «Кроссфит». Гигиенические требования к помещению и одежде для занятий. Профилактика травм. Противопоказания к применению упражнений
	Практическое задание 9 /2 часа	Выполните задания: 1. Что такое услуга? На какие документы по созданию грамотного материально-технического оснащения фитнес-объектов опирается исполнитель фитнес-услуги для детей? 2. Составьте рекомендации для родителей по экипировке и одежде для детей на занятии по кроссфиту, следуя гигиеническим требованиям к спортивной одежде.
	Тестирование /4 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **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)**

#### **«Комплексы упражнений Кроссфит кидс (CrossFitkids). Гимнастика. Аэробные упражнения»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по разработке комплексов упражнений Кроссфит кидс (CrossFitkids).

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- содержание комплекса упражнений Кроссфит кидс (CrossFitkids);
- значение гимнастики в системе физического воспитания;
- методику построения тренировки по оздоровительной аэробике для детей.

обучающийся должен уметь:

- разрабатывать и реализовывать комплексы упражнений по кроссфиту.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Комплексы упражнений Кроссфит кидс (CrossFitkids). Гимнастика. Аэробные упражнения» составляет 50 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Комплексы упражнений Кроссфит кидс (CrossFitkids). Гимнастика. Аэробные упражнения	Лекция/ 40 часов	Комплекс упражнений Кроссфит кидс (CrossFitkids). Комплекс круговой тренировки в формате подвижных игр. Гимнастика в системе физического воспитания. Комплексы круговых тренировок и упражнений по гимнастике. Ритмическая гимнастика. Комплекс ритмических упражнений для детей. Фитбол – гимнастика для детей. Методика построения тренировки по оздоровительной аэробике для детей. Базовые аэробные упражнения. Аэробика для детей. Комплексы упражнений для детей по аэробике
	Практическое задание 10 /4 часа	Выполните задание: Составьте конспект занятия по кроссфиту для группы детей, состоящей из пяти человек. В конспекте занятия обязательно укажите цель и задачи занятия; упражнения в разминочной части занятия, в основной части занятия, в заключительной части занятия; время тренировки в целом и время, отведенное на каждое упражнение; небольшой итог занятия. Возраст детей на Ваше усмотрение.
	Тестирование /6 часов	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

#### **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)**

#### **«Организация и проведение физкультурно-оздоровительного досуга для детей разных возрастов. Основы здорового образа жизни»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по организации и проведению физкультурно-оздоровительного досуга для детей разных возрастов.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- методы и содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и в школе;
- значение занятий физической культурой в семье;
- влияние наследственности и окружающей среды на здоровье;
- способы профилактики вредных привычек;
- требования оптимального режима труда и отдыха;
- особенности культуры психоэмоционального поведения;

обучающийся должен уметь:

- разрабатывать и проводить занятия по физкультурно-оздоровительному досугу для детей разных возрастов.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация и проведение физкультурно-оздоровительного досуга для детей разных возрастов. Основы здорового образа жизни» составляет 38 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Организация и проведение физкультурно-оздоровительного досуга для детей разных возрастов. Основы здорового образа жизни	Лекция/ 32 часа	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Физическая культура в семье. Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье. Вредные привычки и их профилактика. Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения
	Практическое задание 11 /2 часа	Выполните задание: Разработайте комплекс физических упражнений для занятий с детьми в условиях летнего школьного оздоровительного лагеря.
	Тестирование /4 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

Оценка качества освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Оценка качества освоения программы.

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

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

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

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

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

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

#### **4.4.Оценочные материалы**

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

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

1. Как можно решить задачу сохранения здоровья?

Выберите один или несколько ответов:

1. Создание условий функционирования человеческого организма, наиболее естественных для него как для биологического вида
2. Повышение интереса к фитнесу
3. Повышение адаптационных возможностей путем активизации механизмов адаптации

2. В каком комплексе все упражнения выполняются стоя?

Выберите один ответ:

1. Комплекс 11
2. Комплекс 1
3. Комплекс 5
4. Комплекс 2

3. На каком этапе освоения фитбола происходит «разучивание и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с фитболами в различных исходных положениях на различные группы мышц; обучение более сложным упражнениям с фитболом»?

Выберите один ответ:

1. Третий этап
2. Седьмой этап
3. Подготовительный этап
4. Пятый этап

4. Что относится к числу основных средств физического воспитания детей дошкольного возраста?

Выберите один или несколько ответов:

1. Психогигиенические факторы
2. Социально-бытовые средства
3. Физические упражнения
4. Эколого-природные факторы

5. Какой иммунитет делится на активный и пассивный?

Выберите один ответ:

1. Приобретенный
2. Коллективный
3. Естественный
4. Врожденный

6. О каком методе развития силы идет речь?

Предполагает или выполнение сложного упражнения (сложное в плане нагрузки по отношению к каждому конкретному занимающемуся) или поднятие около предельного веса (примерно 90% от лучшего показателя занимающегося в данном упражнении). Число возможных повторений – 1-3 раза. Метод дает наилучшие показатели прироста максимальной силы и мышечной массы.

Выберите один ответ:

1. Метод многократных повторений
2. Комбинированный метод развития силы
3. Метод динамических усилий
4. Метод больших (максимальных) усилий

7. Когда даются сложные виды бега (широкий, размашистый, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления и др.) в комплексе разминки?

Выберите один ответ:

1. В середине после общеразвивающих упражнений для плечевого пояса
2. В начале комплексов
3. В самом конце комплекса

8. Основными образовательными задачами CrossFit kids являются:

Выберите один или несколько ответов:

1. Формирование знаний об основах физкультурной деятельности
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки
3. Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

#### 4. Развитие физических качеств

9. Основными оздоровительными задачами CrossFit kids являются:

Выберите один или несколько ответов:

1. Формирование знаний об основах физической деятельности
2. Укрепление основных мышечных групп тела
3. Укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки

10. Как классифицируются фитнес-услуги для детей и подростков?

Выберите один или несколько ответов:

1. Реабилитационные и оздоровительные
2. Оздоровительные и соревновательные
3. Реабилитационные, оздоровительные и соревновательные
4. Соревновательные и реабилитационные

### Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Составьте конспект занятия по кроссфиту для группы детей, состоящей из пяти человек. В конспекте занятия обязательно укажите цель и задачи занятия; упражнения в разминочной части занятия, в основной части занятия, в заключительной части занятия; время тренировки в целом и время, отведенное на каждое упражнение; небольшой итог занятия. Возраст детей на Ваше усмотрение.

2. Выполните задание:

Разработайте комплекс физических упражнений для занятий с детьми в условиях летнего школьного оздоровительного лагеря.

## 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: 03.11.2023). – 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: 03.11.2023). – 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: 03.11.2023). – 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: 03.11.2023). – 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: 03.11.2023). – 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: 03.11.2023). – Текст: электронный.

7. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие: [16+] / Н. А. Закоркина; Омский государственный педагогический университет. – Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2019. – 146 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616216> (дата обращения: 03.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8268-2234-0. – Текст: электронный.

8. 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: 03.11.2023). – Библиогр.: с. 160-165. – Текст: электронный.

9. 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: 03.11.2023). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.

10. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие: учебное пособие: [16+] / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952> (дата обращения: 03.11.2023). – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст: электронный.

11. 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: 03.11.2023). – Библиогр.: с. 114. – Текст: электронный.
12. 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: 03.11.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
13. 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: 03.11.2023). – Текст: электронный.
14. 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: 03.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.
15. 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: 03.11.2023). – Текст: электронный.
16. 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: 03.11.2023). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.
17. 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: 03.11.2023). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.
18. 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: 03.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст: электронный.

19. 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: 03.11.2023). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.

20. 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: 03.11.2023). – Текст: электронный.

21. 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: 03.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст: электронный.

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

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

## Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	02.09.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	03.11.2023