

**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**

**«Фитнес-тренер. Проведение групповых и индивидуальных
физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу»**

Вид профессиональной деятельности

Проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по
фитнесу

Квалификация
Фитнес-тренер

Общая трудоемкость
655 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 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу, приобретение новой квалификации.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

Объекты профессиональной деятельности: система групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий.

Виды профессиональной деятельности:

ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу.

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

ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу:

- подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям;
- инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий;
- обучение занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях;
- демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря; описание двигательных действий;

- консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям, по физиологическим вопросам воздействия упражнений на физическое состояние занимающегося лица;
- методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу;
- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

Уровень квалификации

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

Присваиваемая квалификация: фитнес-тренер.

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

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

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

Планируемые результаты обучения

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

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу (В/б)	
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 655 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемко сть, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекц ии	Тестирова ние	Практичес кие занятия	
Нормативно-правовой раздел						
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	17	11	2	4	З
2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	10	2	4	З
3	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	10	2	4	З
Психолого-педагогический раздел						
4	Теория и методика физической культуры	88	82	2	4	ДЗ
5	Основы спортивной психологии	58	50	2	6	З
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	59	2	4	ДЗ
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	34	2	6	З
8	Основы физиологии и анатомии	72	66	2	4	З
Раздел специальных дисциплин						
9	Теория и методика	28	22	2	4	ДЗ

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

	фитнес-тренировки					
10	Организация персонального тренинга	26	18	2	6	3
11	Тренировка гибкости (стретчинг)	32	26	2	4	3
12	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	27	19	2	6	ДЗ
13	Аэробная тренировка	18	12	2	4	ДЗ
14	Базовая и степ-аэробика	33	25	2	6	ДЗ
15	Функциональная тренировка	26	18	2	6	3
16	Система Pilates	39	33	2	4	3
17	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	14	2	6	ДЗ
18	Рациональное питание	20	12	2	6	3
Итоговая аттестация		10				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		655				

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
Нормативно-правовой раздел					
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	17	Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта. Законодательство в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации (11 часов)	Выполните задания: Задание 1. Составьте перечень законодательных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта. Задание 2. Выберите конкретный вид спорта (например, бадминтон, баскетбол, волейбол и т.д.) и	Тест (2 часа)

				<p>приведите реквизиты следующих нормативных документов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Правил по данному виду спорта; – Федерального стандарта спортивной подготовки (при наличии); – примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по данному виду спорта (при наличии); – дисциплинарных норм по данному виду спорта. (4 часа) 	
2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг (10 часов)	Выполните задание: Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг. (4 часа)	Тест (2 часа)
3	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	Профессиональный стандарт. Функции и применение (10 часов)	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов». (4 часа)	Тест (2 часа)
Психолого-педагогический раздел					
4	Теория и методика физической культуры	88	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры	Выполните задание: 1. Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор?	Тест (2 часа)

		<p>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 (82 часа)</p>	<p>2. 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. (4 часа)</p>	
--	--	---	---	--

5	Основы спортивной психологии	58	<p>Международное спортивное движение и психология спорта. Психологические особенности личности тренера. Психомоторные способности человека. Психологические основы технической подготовки. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации. Проблема личностных особенностей в спорте, понятие «напряженное состояние». Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью. Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен». Социальная психология спортивных групп. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов (50 часов)</p>	<p>Выполните задания: Задание 1. Какие психомоторные показатели можно использовать для оценки психомоторных способностей? Охарактеризуйте каждый из них. Задание 2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили? Задание 3. Охарактеризуйте каждое из четырех состояний соревновательной готовности спортсмена. (6 часов)</p>	Тест (2 часа)
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	<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</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 (59 часов)</p>	самостоятельно. (4 часа)	
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	<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 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</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 (34 часа)</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. <p>(6 часов)</p>	
8	Основы физиологии и анатомии	72	<p>Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств (66 часов)</p>	<p>Выполните задание: Укажите название каждого органа. (4 часа)</p>	Тест (2 часа)
Раздел специальных дисциплин					
9	Теория и методика фитнес-тренировки	28	<p>Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация.</p>	<p>Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы</p>	Тест (2 часа)

			Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом (22 часа)	тренировки», в свободной форме. (4 часа)	
10	Организация персонального тренинга	26	Продвижение фитнес-услуг. Общая характеристика персональной тренировки. Анкетирование и интервью с клиентом. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния (18 часов)	Выполните задания: Задание 1. Определение обхватных размеров тела. Задание 2. Взвеситься и произвести оценку по таблице ИМТ. (6 часов)	Тест (2 часа)
11	Тренировка гибкости (стретчинг)	32	Тренировка гибкости (стретчинг). Разновидности стретчинга. Практика стретчинга. Базовые упражнения стретчинга. Комплекс расслабляющих упражнений для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопа (26 часов)	Выполните задание: Скачайте файл и выполните приведенный в нем комплекс упражнений. В ответе на задание опишите Ваши ощущения после выполнения упражнений и дайте им (упражнениям) краткую характеристику. (4 часа)	Тест (2 часа)
12	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	27	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями). Режимы работы мышц. Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями. Используемое оборудование. Методы и	Выполните задание: Перечислите оборудование, используемое для тренировки с отягощениями. (6 часов)	Тест (2 часа)

			технические приемы для изменения интенсивности. Периодизация тренировочного процесса. Разработка тренировочной программы (19 часов)		
13	Аэробная тренировка	18	Аэробная тренировка. Адаптация к аэробным нагрузкам. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей. Методы тренировки для повышения аэробных способностей (12 часов)	Дайте развернутые ответы на следующие вопросы: 1. Чем отличается аэробная тренировка от анаэробной? 2. Для чего нужна заминка в тренировке? 3. Перечислите зоны нагрузок, используемые при равномерном непрерывном методе тренировок, а также главные источники энергии, соответствующие каждой зоне. (4 часа)	Тест (2 часа)
14	Базовая и степ-аэробика	33	Направления аэробики. Классическая аэробика. Техника базовых движений в аэробике. Структура занятия по аэробике. Степ-аэробика. Условия выполнения упражнений на степ-платформе. Структура занятий по степ-аэробике и способы их ведения. Оценка выступлений в соревнованиях по степ-аэробике. Основы методики проведения занятий (25 часов)	Выполните задание: Составьте в свободной форме план занятий на неделю, для группы занимающихся степ-аэробикой, не более 5 человек (возраст занимающихся на ваш выбор). (6 часов)	Тест (2 часа)
15	Функциональная тренировка	26	Функциональная тренировка: упражнения и особенности.	Выполните задания: Задание 1. В чем отличие	Тест (2 часа)

			Методика «кроссфит» и её применение. Основные CrossFit упражнения. Характеристика различных тренировок в системе кроссфита. Теоретический шаблон для составления программ CrossFit (18 часов)	функционального тренинга от системы CrossFit? Какое из этих двух направлений Вам ближе? Какое Вы считаете наиболее эффективным? Задание 2. Составьте по одному комплексу системы EMOM, Табата и CHIPPER. (6 часов)	
16	Система Pilates	39	Восемь принципов метода Пилатес. Методика дыхания в системе Пилатес. Разминка и разрядка в Пилатесе. Комплекс базовых упражнений системы Пилатес. Упражнения Пилатес у стены. Растяжки у стены. Программа упражнений на расслабление по методу Пилатес. Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес (33 часа)	Выполните задания: Подпишите названия упражнений на фотографиях. (4 часа)	Тест (2 часа)
17	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Контроль за состоянием здоровья клиента. Перетренированность и перенапряжение (14 часов)	Выполните задание: Перечислите симптомы, появляющиеся при различных нарушениях тренированности. (6 часов)	Тест (2 часа)
18	Рациональное питание	20	Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества (12 часов)	Выполните задание: Опишите в свободной форме функции белков, жиров и углеводов в организме. (6 часов)	Тест (2 часа)

	Итоговая аттестация	10	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест
	ИТОГО	655	

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	17	1
2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	1-2
3	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	2
4	Теория и методика физической культуры	88	2-4
5	Основы спортивной психологии	58	4-5
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	6-7
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	8-9
8	Основы физиологии и анатомии	72	9-11
9	Теория и методика фитнес-тренировки	28	12-13
10	Организация персонального тренинга	26	13
11	Тренировка гибкости (стретчинг)	32	13-14
12	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	27	14-15
13	Аэробная тренировка	18	15
14	Базовая и степ-аэробика	33	16-17
15	Функциональная тренировка	26	17
16	Система Pilates	39	18-19
17	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	19
18	Рациональное питание	20	20
	Итоговая аттестация	10	20

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- принципы международно-правового регулирования физической культуры и спорта;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- обучающийся должен уметь:
- ориентироваться в нормативно-правовых основах регулирования физической культуры и спорта.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта» составляет 17 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Лекция/ 11 часов	Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта. Законодательство в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации
	Практическое задание 1 / 4 часа	Выполните задания: Задание 1. Составьте перечень законодательных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта. Задание 2. Выберите конкретный вид спорта (например, бадминтон, баскетбол, волейбол и т.д.) и приведите реквизиты следующих нормативных документов: – Правил по данному виду спорта; – Федерального стандарта спортивной подготовки (при наличии); – примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по данному виду спорта (при наличии); – дисциплинарных норм по данному виду спорта.
	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) «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:

– 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-правовые аспекты 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 16 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	Лекция/ 10 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг
	Практическое задание 2 / 4 часа	Выполните задание: Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг.
	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.

3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере профессионального стандарта «Фитнес-тренер».

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 профессионального стандарта «Фитнес-тренер»;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в нормативно-правовых основах применения профстандартов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»» составляет 16 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	Лекция/ 10 часов	Профессиональный стандарт. Функции и применение
	Практическое задание 3 / 4 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов».
	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) «Теория и методика физической культуры»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

- разрабатывать программы тренировок для студентов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составляет 88 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 82 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 4 /4 часа	Выполните задание: 1. Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? 2. 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.

3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной психологии»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы спортивной психологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы спортивной психологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной психологии» составляет 58 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Основы спортивной психологии	Лекция/ 50 часов	Международное спортивное движение и психология спорта. Психологические особенности личности тренера. Психомоторные способности человека. Психологические основы технической подготовки. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации. Проблема личностных особенностей в спорте, понятие «напряженное состояние». Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью. Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен». Социальная психология спортивных групп. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов
	Практическое задание 5 /6 часов	Выполните задания: Задание 1. Какие психомоторные показатели можно использовать для оценки психомоторных способностей? Охарактеризуйте каждый из них. Задание 2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили? Задание 3. Охарактеризуйте каждое из четырех состояний соревновательной готовности спортсмена.
	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.

3.6. 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 основ механики движений человека.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы механики движений человека;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы механики движений человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена» составляет 65 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	Лекция/ 59 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 6 /4 часа	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: 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) «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 помощи при занятиях физкультурой и спортом.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

- оказывать первую 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 42 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 34 часа	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт
	Практическое задание 7 /6 часов	Выполните задания: 1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного

	<p>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.
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.

3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы анатомии и физиологии человека;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы анатомии и физиологии человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии» составляет 72 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Основы физиологии и анатомии	Лекция/ 66 часов	Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств
	Практическое задание 8 /4 часа	Выполните задание: Укажите название каждого органа.
	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) «Теория и методика фитнес-тренировки»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-

спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– сущность теории и методики фитнес-тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать теоретические принципы тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика фитнес-тренировки» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Теория и методика фитнес-тренировки	Лекция/ 22 часа	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом
	Практическое задание 9 /4 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки», в свободной форме.
	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.

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Организация персонального тренинга»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности организации персонального тренинга;

обучающийся должен уметь:

– анализировать особенности организации персонального тренинга.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация персонального тренинга» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Организация персонального тренинга	Лекция/ 26 часов	Продвижение фитнес-услуг. Общая характеристика персональной тренировки. Анкетирование и интервью с клиентом. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния
	Практическое задание 10 /4 часа	Выполните задания: Задание 1. Определение обхватных размеров тела. Задание 2. Взвеситься и произвести оценку по таблице ИМТ.
	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) «Тренировка гибкости (стретчинг)»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по выполнению комплекса упражнений стретчинга.

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:

– комплекс упражнений стретчинга;

обучающийся должен уметь:

– выполнять комплекс упражнений стретчинга.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Тренировка гибкости (стретчинг)» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Тренировка гибкости (стретчинг)	Лекция/ 26 часов	Тренировка гибкости (стретчинг). Разновидности стретчинга. Практика стретчинга. Базовые упражнения стретчинга. Комплекс расслабляющих упражнений для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопа

	Практическое задание 11 /4 часа	Выполните задание: Скачайте файл и выполните приведенный в нем комплекс упражнений. В ответе на задание опишите Ваши ощущения после выполнения упражнений и дайте им (упражнениям) краткую характеристику.
	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) «Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)»

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

– особенности силовой тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности силовой тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)» составляет 27 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	Лекция/ 19 часов	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями). Режимы работы мышц. Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями. Используемое оборудование. Методы и технические приемы для изменения интенсивности. Периодизация тренировочного процесса. Разработка тренировочной программы
	Практическое задание 12/6 часов	Выполните задание: Перечислите оборудование, используемое для тренировки с отягощениями.
	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.

3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Аэробная тренировка»

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

– особенности аэробной тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности аэробной тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Аэробная тренировка» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Аэробная тренировка	Лекция/ 12 часов	Аэробная тренировка. Адаптация к аэробным нагрузкам. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей. Методы тренировки для повышения аэробных способностей
	Практическое задание 13/4 часа	Дайте развернутые ответы на следующие вопросы: 1. Чем отличается аэробная тренировка от анаэробной? 2. Для чего нужна заминка в тренировке? 3. Перечислите зоны нагрузок, используемые при равномерном непрерывном методе тренировок, а также главные источники энергии, соответствующие каждой зоне.
	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.

3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Базовая и степ-аэробика»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности базовой и степ-аэробики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности базовой и степ-аэробики.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Базовая и степ-аэробика» составляет 33 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Базовая и степ-аэробика	Лекция/ 25 часов	Направления аэробики. Классическая аэробика. Техника базовых движений в аэробике. Структура занятия по аэробике. Степ-аэробика. Условия выполнения упражнений на степ-платформе. Структура занятий по степ-аэробике и способы их ведения. Оценка выступлений в соревнованиях по степ-аэробике. Основы методики проведения занятий
	Практическое задание 14/6 часов	Выполните задание: Составьте в свободной форме план занятий на неделю, для группы занимающихся степ-

	аэробикой, не более 5 человек (возраст занимающихся на ваш выбор).
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.

3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Функциональная тренировка»

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

– особенности функциональной тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности функциональной тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Функциональная тренировка» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Функциональная тренировка	Лекция/ 18 часов	Функциональная тренировка: упражнения и особенности. Методика «кроссфит» и её применение. Основные CrossFit упражнения. Характеристика различных тренировок в системе кроссфита. Теоретический шаблон для составления программ CrossFit
	Практическое задание 15/6 часов	Выполните задания: Задание 1. В чем отличие функционального тренинга от системы CrossFit? Какое из этих двух направлений Вам ближе? Какое Вы считаете наиболее эффективным? Задание 2. Составьте по одному комплексу системы EMOM, Табата и CHIPPER.
	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.

3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Система Pilates»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-

спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– особенности системы Пилатес;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности системы Пилатес.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Система Pilates» составляет 39 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Система Pilates	Лекция/ 33 часа	Восемь принципов метода Пилатес. Методика дыхания в системе Пилатес. Разминка и разрядка в Пилатесе. Комплекс базовых упражнений системы Пилатес. Упражнения Пилатес у стены. Растяжки у стены. Программа упражнений на расслабление по методу Пилатес. Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес
	Практическое задание 16/4 часа	Выполните задания: Подпишите названия упражнений на фотографиях.
	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.

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности спортивной медицины для фитнес-тренера;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности спортивной медицины для фитнес-тренера.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной медицины для фитнес-тренера» составляет 22 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 17. Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	Лекция/ 14 часов	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Контроль за состоянием здоровья клиента. Перетренированность и перенапряжение
	Практическое задание 17/6 часов	Выполните задание: Перечислите симптомы, появляющиеся при различных нарушениях тренированности.
	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.

3.18. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Рациональное питание»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основ рационального питания.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы рационального питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы рационального питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Рациональное питание» составляет 20 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 18. Рациональное питание	Лекция/ 12 часов	Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества
	Практическое задание 18 /6 часов	Выполните задание: Опишите в свободной форме функции белков, жиров и углеводов в организме.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

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

4.2. Формы итоговой аттестации

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

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

4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

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

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – 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 стобальной 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 стобальной 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. Бег с препятствиями, кросс-бег на длинные дистанции, гребля на специальном станке относятся к категории: _____.

Выберите один ответ:

1. упражнения со специальным инвентарем
2. упражнения с собственным весом
3. упражнения с отягощениями
4. упражнения на преодоление дистанции

2. К какой модальности относятся эти упражнения: становая тяга, взятие на грудь штанги, жимы, рывки, толчки, отработка упражнений с медицинским мячом и его броски, а также махи гирей?

Выберите один ответ:

1. Гимнастическая модальность
2. Модальность тяжелой атлетики
3. Метаболическое кондиционирование
4. Кардио модальность

3. Направление кроссфита для детей называется _____.

Выберите один ответ:

1. CrossFitFit
2. CrossFit
3. CrossFit Kids
4. CrossFitChildren

4. Какие принципы НЕ относятся к принципам пилатеса?

Выберите один или несколько ответов:

1. Дыхание
2. Релаксация
3. Мотивация
4. Координация
5. Выносливость
6. Силовые упражнения
7. Положение тела

5. Структурно дыхательную систему можно подразделить на две основные части. Какие?

Выберите один или несколько ответов:

1. На главные
2. На верхние
3. На второстепенные
4. На нижние

6. Мобилизация максимума силы в очень короткое время – это _____.

Выберите один ответ:

1. силовая способность
 2. силовая выносливость.
 3. взрывная сила
7. Факторы, которые следует принимать во внимание, разрабатывая индивидуальную тренировочную программу:_____.
- Выберите один или несколько ответов:
1. возраст
 2. опыт предыдущих занятий
 3. предыдущие травмы
 4. рост
 5. состояние здоровья
8. Какую позу лучше всего принять в завершение комплекса упражнений на растяжку спины?
- Выберите один ответ:
1. Поза лягушки
 2. Поза лотоса
 3. Поза зародыша
 4. Поза кошки
9. Сколько тренировок достаточно для поддержания приобретенного уровня гибкости?
- Выберите один ответ:
1. Три-четыре тренировки в неделю
 2. Одна тренировка каждый день
 3. Одна-две тренировки в неделю
 4. Две тренировки в месяц
10. Что следует сделать, если какое-то движение вызывает рост напряженности или причиняет боль?
- Выберите один ответ:
1. Постепенно уменьшать растяжку, пока вы не почувствуете себя комфортно
 2. Больше не выполнять комплекс упражнений на растягивание
 3. Продолжить выполнять упражнение с той же силой
 4. Выбрать другой комплекс упражнений

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:
Составьте конспект на тему «Принципы тренировки», в свободной форме.
2. Выполните задания:
Задание 1. Определение обхватных размеров тела.
Задание 2. Взвеситься и произвести оценку по таблице ИМТ.

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. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: учебно-методическое пособие / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – 114 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688965> (дата обращения: 13.05.2024). – ISBN 978-5-7996-1845-2. – Текст: электронный.
2. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие / Л. Ю. Башта; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> (дата обращения: 13.05.2024). – Текст: электронный.
3. 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: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.
4. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие: [16+] / 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: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
5. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие: [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 123. – Текст: электронный.
6. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): [16+] / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, 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=596210> (дата обращения: 13.05.2024). – Текст: электронный.
7. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики: учебное пособие: [16+] / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина; науч. ред. В. М. Суханов; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. – 53 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688109> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 49. – ISBN 978-5-00032-513-1. – Текст: электронный.

8. Золотова, М. Ю. Руководство к организации самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой студентов: учебно-методическое пособие для студентов направления «Экономика» всех специализаций 38.03.01 (бакалавриат): [16+] / М. Ю. Золотова, Л. И. Севбянова; Российский университет транспорта, Кафедра «Физическая культура ИЭФ». – Москва: Российский университет транспорта (ПУТ (МИИТ)), 2018. – 65 с.: ил., таб. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=703519> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 58. – Текст: электронный.
9. Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес: [12+] / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. – Москва: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст: электронный.
10. Маскаева, Т. Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза: учебное пособие для студентов всех направлений и профилей подготовки: [16+] / Т. Ю. Маскаева; Российский университет транспорта (ПУТ (МИИТ)), Кафедра «Физическая культура и спорт». – Москва: Российский университет транспорта (ПУТ (МИИТ)), 2020. – 70 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=703274> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 36-37. – Текст: электронный.
11. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие: [16+] / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская; 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: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.
12. 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: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст: электронный.
13. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: [12+] / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный.
14. 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: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.
15. 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: 13.05.2024). – 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	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	13.05.2024