

**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 по танцам: организационно-методическая  
подготовка и проведение занятий»**

**Квалификация**

Фитнес-тренер по танцам (танцевальным программам)

**Вид профессиональной деятельности**

Физическая культура и спорт

**Общая трудоемкость**

500 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 (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

## 1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

**Цель:** формирование профессиональных компетенций, необходимых для организации и оказанию фитнес-услуг населению, приобретение новой квалификации.

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

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

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

### **Виды профессиональной деятельности:**

ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

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

ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений:

- подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия;
- разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов танцевального направления фитнеса;
- обучение занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте;
- обучение занимающихся техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и

перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря;

– 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 по танцам (танцевальным программам).

#### **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-1	Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
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 на основе танцевальных направлений (В/04.6)	
ОПК-1	Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
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 500 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>						
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	17	11	2	4	3
2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	10	2	4	3
<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>						
3	Основы физиологии и анатомии	72	66	2	4	3
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	59	2	4	ДЗ
5	Основы и способы оказания первой помощи	42	34	2	6	3
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
6	Танцевальные направления как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе	20	14	2	4	ДЗ
7	Аэробная тренировка	20	14	2	4	3
8	Базовая и степ-аэробика	33	25	2	6	ДЗ
9	Танцевальная аэробика	20	12	2	6	3
10	Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям	20	14	2	4	ДЗ
11	Методы разучивания танцевальных комбинаций	20	14	2	4	3

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

12	Популярные танцевальные направления фитнеса (латино-аэробика, фанк-аэробика, зумба и др.)	34	26	2	6	3
13	Методика преподавания восточных танцев	30	24	2	4	ДЗ
14	Система Pilates	39	33	2	4	3
15	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	14	2	6	ДЗ
16	Рациональное питание	20	12	2	6	3
Итоговая аттестация		10				Итогов ый междис циплина рный экзамен
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>				

## 2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Все го часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тести рован ие
<b>Нормативно-правовой раздел</b>					
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 задание: Составьте перечень законодательных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта. (4 часа)	Тест (2 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)
<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>					
3	Основы физиологии и анатомии	72	Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости	Выполните задание: Укажите название каждого органа на схеме. (4 часа)	Тест (2 часа)

			<p>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>		
4	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. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной</p>	<p>Выполните задания: 1. На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2. Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно. (4 часа)</p>	Тест (2 часа)

			спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания (59 часов)		
5	Основы и способы оказания первой помощи	42	<p>Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь:</p> <p>организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь».</p> <p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях.</p> <p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах.</p> <p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах.</p> <p>Понятие «иммобилизация».</p> <p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях.</p> <p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях.</p> <p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при</p>	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли.</p> <p>При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность.</p> <p>1. Поставьте предположительный диагноз.</p> <p>2. Окажите первую помощь.</p> <p>2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено.</p>	Тест (2 часа)

			кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт (34 часа)	1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на Рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок. (6 часов)	
<b>Раздел специальных дисциплин</b>					
6	Танцевальные направления как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе	20	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы (14 часов)	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме. (4 часа)	Тест (2 часа)
7	Аэробная тренировка	20	Аэробная тренировка. Адаптация к аэробным нагрузкам. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей. Методы тренировки для повышения аэробных способностей (14 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)
8	Базовая и степ-аэробика	33	Направления аэробики. Классическая аэробика. Техника базовых движений в аэробике. Структура занятия по аэробике.	Выполните задание: Составьте в свободной форме план занятий на неделю, для группы занимающихся степ-аэробикой, не более 5 человек (возраст	Тест (2 часа)

			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)	занимающихся на ваш выбор). (6 часов)	
9	Танцевальная аэробика	20	Танцевальная аэробика. Направления, цели и задачи. Наиболее типичные упражнения танцевальной аэробики. Тренировка гибкости (стретчинг). Базовые упражнения стретчинга (12 часов)	Выполните задание: Составить конспект занятия по фитнес-аэробике. (6 часов)	Тест (2 часа)
10	Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям	20	Хореография в аэробике. Этапы составления хореографических комбинаций. Применение средств хореографии в танцевальной аэробике (14 часов)	Дайте ответ: Каковы принципы построения учебной комбинации в уроке классического танца? (4 часа)	Тест (2 часа)
11	Методы разучивания танцевальных комбинаций	20	Дидактические принципы, методы, приемы и условия обучения танцам. Процесс обучения танцевальному движению. Создание, постановка и композиция в танце (14 часов)	Дайте ответ: Какие дидактические принципы, методы и приемы используются при обучении танцам? (4 часа)	Тест (2 часа)
12	Популярные танцевальные направления фитнеса (латино-аэробика, фанк-	34	Направления танцевальной аэробики. Особенности «Латина-аэробики». Джаз	На какие виды подразделяется танцевальный фитнес? Дайте краткую	Тест (2 часа)

	аэробика, зумба и др.)		аэробика. Тренировки и упражнения. Фанк-аэробика. Хип-хоп аэробика (или стрит-денс). Зумба. Подготовка и тренировки для начинающих. Боди-балет. Стриптиз-аэробика (26 часов)	характеристику данных видов. (6 часов)	
13	Методика преподавания восточных танцев	30	Арабский фольклор и различные стили восточного танца. Основы восточных танцев. Разминка и заминка на занятии. Базовые элементы восточного танца: тряски, шаги, повороты и вращения, положения рук. Комплекс упражнений на усвоение программы. Базовый танцевальный комплекс – тренинг ягодиц и бедер. Методика преподавания. Базовые упражнения продвинутого уровня. Базовые упражнения продвинутого уровня: арабские наклоны, окружности, тунисский шаг, «тарелочка» и т.д. Сочетание базовых элементов в продвинутом уровне. Проходки. Удары и тряски в продвинутом уровне. «Штопор», «ключ», круги бедром. Танцы с тростью в продвинутом уровне. Танец с шалью. Сагаты в восточных ритмах (24 часа)	Выполните задания: 1. Составьте три связки для занятий новичков-любителей. Вы можете использовать собственный опыт или материал лекций. 2. Составьте план занятий на месяц для группы новичков. (4 часа)	Тест (2 часа)

14	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 задание: Подпишите названия упражнений, представленных на фотографиях. (4 часа)	Тест (2 часа)
15	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)
16	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		
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>			

### 2.3. Календарный учебный график

№пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	17	1

2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	2
3	Основы физиологии и анатомии	72	2-4
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	4-6
5	Основы и способы оказания первой помощи	42	6-7
6	Танцевальные направления как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе	20	7-8
7	Аэробная тренировка	20	8-9
8	Базовая и степ-аэробика	33	10
9	Танцевальная аэробика	20	10-11
10	Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям	20	11
11	Методы разучивания танцевальных комбинаций	20	12
12	Популярные танцевальные направления фитнеса (латино-аэробика, фанк-аэробика, зумба и др.)	34	12-13
13	Методика преподавания восточных танцев	30	13-14
14	Система Pilates	39	14-15
15	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	15
16	Рациональное питание	20	15-16
	Итоговая аттестация	10	16

### 3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛОВ, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

#### 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 деятельности в сфере физической культуры и спорта.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Обучающийся должен знать:

– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы законодательства в сфере 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 задание: Составьте перечень законодательных актов, действующих в сфере физической культуры и 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 нормативно-правового регулирования фитнес-услуг.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-

морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– 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 нормативно-правового регулирования фитнес-услуг;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы нормативно-правового регулирования 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) «Основы физиологии и анатомии»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для деятельности с учетом основ физиологии и анатомии.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

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

Обучающийся должен знать:

– основы физиологии и анатомии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы физиологии и анатомии.

### 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 3. 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 3 /4 часа	Выполните задание: Укажите название каждого органа на схеме.
	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) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности инструктора по физическому воспитанию и спорту.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– 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;
- особенности гигиены физического воспитания и спорта;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать основы механики движений человека;
- характеризовать особенности гигиены физического воспитания и спорта.

#### **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 4. 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 4 /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.

### **3.5. 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.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Обучающийся должен знать:

– основы и способы оказания первой помощи;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы и способы оказания первой помощи.

#### **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 5. 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 5 /6 часов	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность.</p> <p>1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь.</p> <p>2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено.</p> <p>1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на Рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок.</p>
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### 3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

#### «Танцевальные направления как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- 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;
- принципы тренировки;
- способы разработки тренировочной программы;

обучающийся должен уметь:

- анализировать принципы тренировки.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Танцевальные направления как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе» составляет 20 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Танцевальные направления как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе	Лекция/ 14 часов	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы
	Практическое задание 6 /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.

### **3.7. 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 тренировочных программ для повышения аэробных способностей.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– 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:

– компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей;

– методы тренировки для повышения аэробных способностей;

обучающийся должен уметь:

– анализировать особенности тренировки для повышения аэробных способностей.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Аэробная тренировка» составляет 20 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Аэробная тренировка	Лекция/ 14 часов	Аэробная тренировка. Адаптация к аэробным нагрузкам. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей. Методы тренировки для повышения аэробных способностей
	Практическое задание 7 /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.

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

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся в сфере классических направлений аэробики.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– 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 классических направлений аэробики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности классических направлений 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 8. 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 8 /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.

### **3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Танцевальная аэробика»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– 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 танцевальной аэробики;

обучающийся должен уметь:

– составлять конспекты занятий по фитнес-аэробике.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Танцевальная аэробика» составляет 20 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Танцевальная аэробика	Лекция/ 12 часов	Танцевальная аэробика. Наиболее типичные упражнения танцевальной аэробики. Тренировка гибкости (стретчинг). Базовые упражнения стретчинга

	Практическое задание 9 /6 часов	Выполните задание: Составить конспект занятия по фитнес-аэробике.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

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

#### **«Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– 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:

– правила построения танцевальных комбинаций для урока и требования к комбинациям;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать принципы построения учебной комбинации в уроке классического танца.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям» составляет 20 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям	Лекция/ 14 часов	Хореография в аэробике. Этапы составления хореографических комбинаций. Применение средств хореографии в танцевальной аэробике
	Практическое задание 10 /4 часа	Дайте ответ: Каковы принципы построения учебной комбинации в уроке классического танца?
	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.

### 3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Методы разучивания танцевальных комбинаций»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по применению методов разучивания танцевальных комбинаций.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– 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:

– дидактические принципы, методы, приемы и условия обучения танцам;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать дидактические принципы, методы, приемы и условия обучения танцам.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методы разучивания танцевальных комбинаций» составляет 20 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Методы разучивания танцевальных комбинаций	Лекция/ 14 часов	Дидактические принципы, методы, приемы и условия обучения танцам. Процесс обучения танцевальному движению. Создание, постановка и композиция в танце
	Практическое задание 11 /4 часа	Дайте ответ: Какие дидактические принципы, методы и приемы используются при обучении танцам?
	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) «Популярные танцевальные направления фитнеса (латино-аэробика, фанк-аэробика, зумба и др.)»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для деятельности в сфере танцевальных направлений аэробики.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– 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 танцевальных направлений аэробики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать популярные танцевальные направления фитнеса (латино-аэробика, фанк-аэробика, зумба и др.).

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Популярные танцевальные направления фитнеса (латино-аэробика, фанк-аэробика, зумба и др.)» составляет 34 академических часа.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Популярные танцевальные направления фитнеса (латино-аэробика, фанк-аэробика, зумба и др.)	Лекция/26 часов	Направления танцевальной аэробики. Особенности «Латина-аэробики». Джаз аэробика. Тренировки и упражнения. Фанк-аэробика. Хип-хоп аэробика (или стрит-денс). Зумба. Подготовка и тренировки для начинающих. Боди-балет. Стриптиз-аэробика

	Практическое задание 12 /6 часов	Дайте ответ: На какие виды подразделяется танцевальный фитнес? Дайте краткую характеристику данных видов.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### **3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Методика преподавания восточных танцев»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся в сфере методики преподавания восточных танцев.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– 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 методики преподавания восточных танцев;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности методики преподавания восточных танцев.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика преподавания восточных танцев» составляет 30 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Методика преподавания восточных танцев	Лекция/ 24 часа	Арабский фольклор и различные стили восточного танца. Основы восточных танцев. Разминка и заминка на занятии. Базовые элементы восточного танца: тряски, шаги, повороты и вращения, положения рук. Комплекс упражнений на усвоение программы. Базовый танцевальный комплекс – тренинг ягодиц и бедер. Методика преподавания. Базовые упражнения продвинутого уровня. Базовые упражнения продвинутого уровня: арабские наклоны, окружности, тунисский шаг, «тарелочка» и т.д. Сочетание базовых элементов в продвинутом уровне. Проходки. Удары и тряски в продвинутом уровне. «Штопор», «ключ», круги бедром. Танцы с тростью в продвинутом уровне. Танец с шалью. Сагаты в восточных ритмах
	Практическое задание 13 /4 часа	Выполните задания: 1. Составьте три связки для занятий новичков-любителей. Вы можете использовать собственный опыт или материал лекций. 2. Составьте план занятий на месяц для группы новичков.
	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.

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

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся в сфере методики организации занятий по системе Pilates.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– 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 занятий по системе Pilates;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности организации занятий по системе Pilates.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Система Pilates» составляет 30 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Система Pilates	Лекция/ 24 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 14 /4 часа	Выполните задание: Подпишите названия упражнений, представленных 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.

### **3.15. 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 деятельности в сфере спортивной медицины.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Обучающийся должен знать:

– основы спортивной медицины для фитнес-тренера;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы 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 /	Содержание
------------------	------------------------	------------

	количество часов	
Тема 15. 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 15 /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.

### **3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Рациональное питание»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

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 16. Рациональное питание	Лекция/ 12 часов	Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества
	Практическое задание 16 /6 часов	Выполните задание: Опишите в свободной форме функции белков, жиров и углеводов в организме.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

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

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

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

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

#### 4.2. Формы итоговой аттестации

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

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

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

#### **4.4. Оценочные материалы**

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

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

1. Автором какого направления аэробики является Владимир Снежик?

Выберите один ответ:

1. Пор де бра
2. R'n'B
3. Бодибалет

2. Для развития какой части тела необходимо такое упражнение: стать к стене, опереться руками о стену и медленно присесть, скользя пальцами по стене. Спину держать прямой. Потихоньку подняться.

Выберите один ответ:

1. Упражнение на растягивание грудных мышц и мышц плечевого пояса
2. Упражнения для мышц живота
3. Упражнения для стоп

3. С чего следует начинать упражнения на растягивание?

Выберите один ответ:

1. С предварительного разогрева мышц и связок
2. С простых упражнений на растягивание
3. С дыхательных упражнений
4. Со статических поз

4. Какой вид танца Латинской Америки отличают более мягкие движения, выраженная чувственность и сексуальность?

Выберите один ответ:

1. Румба
2. Ча-ча-ча
3. Меренга

5. О какой танцевальной позиции идет речь: «Опорная нога прямая, другая носком упирается в пол»?

Выберите один ответ:

1. Первая танцевальная позиция
2. Третья танцевальная позиция

6. Если усложнить основное движение «сброса бедра» выносом ноги, какое получится движение?

Выберите один ответ:

1. Шаг Сухер Заки
2. Тарелочки
3. Маятник
4. Ключ

7. Какое упражнение используется для развития пластики рук в восточном танце?

Выберите один ответ:

1. «Кошачьи лапки»
2. «Мельница»

8. Что возникает при резком несоответствии между запросами, предъявляемыми физической нагрузкой организму клиента, и уровнем его подготовленности к выполнению этой нагрузки?

Выберите один ответ:

1. Переутомление
2. Утомление
3. Перетренированность
4. Перенапряжение

9. О каком факторе риска при получении травм на занятиях фитнесом идет речь: нарушение таких принципов тренировки, как регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузок, последовательность в овладении двигательными навыками и индивидуализации тренировочного процесса.

Выберите один ответ:

1. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий.
2. Недостатки в организации занятий.
3. Неполноценное материально-техническое обеспечение занятий
4. Недостаточная физическая подготовленность клиента

10. Как переводится с английского языка «grandbattement»?

Выберите один ответ:

1. Внутрь
2. Полуприсед
3. Большой взмах

### Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме.

2. 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.

## **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. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие: [16+] / Л. С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с.: табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст: электронный.
2. Алаева, Л. С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике: учебное пособие: [16+] / Л. С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 68 с.: схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный
3. 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: 20.10.2023). – ISBN 978-5-7996-1845-2. – Текст: электронный.
4. Безматерных, Н. Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие: [16+] / Н. Г. Безматерных, Г. П. Безматерных, Г. Н. Пшеничникова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 134 с.: схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277142> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
5. 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: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.

6. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие: [16+] / Н. Н. Голякова. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 145 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст: электронный.
7. 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: 20.10.2023). – Текст: электронный.
8. 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: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст: электронный.
9. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие: [16+] / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст: электронный.
10. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с.: схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
11. Пономарева, Е. Ю. Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ: учебно-методическое пособие / Е. Ю. Пономарева ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 70 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414> (дата обращения: 20.10.2023). – Текст: электронный.
12. Скороходова, Ю. М. Развитие координации посредством современной хип-хоп хореографии: учебно-методическое пособие: [12+] / Ю. М. Скороходова, Т. Я. Магун, Л. А. Старкина. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 54 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693887> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907461-12-3. – Текст: электронный.
13. 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: 20.10.2023). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.

14. Хозяинова, Д. А. Методика оценки и совершенствования координационных способностей: у девочек 14-15 лет средствами оздоровительной аэробики с учетом типа телосложения: учебное пособие: [16+] / Д. А. Хозяинова, И. Ю. Горская ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 115 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274872> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
15. Черкасова, И. В. Аэробика: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 99 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707> (дата обращения: 20.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – 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	20.10.2023