

**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 пилатесу. Организационно-методическая
подготовка и проведение групповых и индивидуальных
физкультурно-оздоровительных занятий»**

Вид профессиональной деятельности

Организация, методическое обеспечение и проведение групповых и индивидуальных
физкультурно-оздоровительных занятий

Квалификация

Фитнес-тренер по пилатесу

Общая трудоемкость

570 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)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере оказания населению фитнес-услуг по групповым и индивидуальным программам, 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 на основе системы пилатес.

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 системы пилатес:

- подготовка плана проведения занятий по системе пилатес с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям по системе пилатес;
- разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес;
- инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес;

- обучение занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях по системе пилатес;
- демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений по системе пилатес, 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 системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес 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 по пилатесу.

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 на основе системы пилатес (В/02.6)
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

1.3. Категория обучающихся

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

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 570 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Нормативно-правовой раздел						
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	10	2	4	З
2	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	10	2	4	З
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
3	Теория и методика физической культуры	88	82	2	4	ДЗ
4	Основы физиологии и анатомии	72	66	2	4	З
5	Основы спортивной медицины и диетология	31	27	2	2	З
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	59	2	4	ДЗ
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	34	2	6	З
Раздел специальных дисциплин						
8	Теория и методика фитнеса. Пилатес в системе фитнес-тренировки	30	22	2	6	З
9	Тренировка гибкости (стретчинг)	32	26	2	4	З
10	Теория Pilates: принципы, методика, цели и задачи	23	15	2	6	ДЗ
11	Анатомические особенности упражнений Pilates	25	15	2	8	З
12	Техники дыхания в системе Pilates	24	14	2	8	З

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

13	Упражнения Pilates и модификации всех уровней сложности (базовый, средний, продвинутый)	26	16	2	8	ДЗ
14	Комплексы упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры	24	16	2	6	ДЗ
15	Особенности планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates	26	16	2	8	3
16	Техника безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся	20	12	2	6	3
Итоговая аттестация		10				Итогов ый междисц иплинар ный экзамен
ИТОГО		570				

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вс его часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
Нормативно-правовой раздел					
1	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)
2	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)
Раздел общепрофессиональных дисциплин					
3	Теория и методика	88	Введение в теорию физической культуры.	Выполните задание:	Тест (2 часа)

физической культуры		<p>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</p>	<p>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. (4 часа)</p>	
---------------------	--	---	---	--

			людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах (82 часа)		
4	Основы физиологии и анатомии	72	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)	Выполните задание: Укажите название каждого органа. (4 часа)	Тест (2 часа)
5	Основы спортивной медицины и диетология	31	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Контроль за состоянием здоровья клиента. Перетренированность и перенапряжение. Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества (27 часов)	Выполните задание: Кратко охарактеризуйте диету для лиц с нарушением обменных процессов. (2 часа)	Тест (2 часа)
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая	Выполните задания: 1. На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории.	Тест (2 часа)

			<p>характеристика двигательного аппарата человека.</p> <p>Биомеханическая характеристика двигательного аппарата.</p> <p>Мышечная система.</p> <p>Распределение масс частей тела.</p> <p>Современные способы регистрации движений.</p> <p>Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений.</p> <p>Переместительные движения.</p> <p>Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви.</p> <p>Гигиенические основы спортивной тренировки.</p> <p>Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.</p> <p>Гигиена закаливания (59 часов)</p>	<p>2. Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно. (4 часа)</p>	
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	<p>Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования.</p> <p>Первая помощь: 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>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</p>	Тест (2 часа)

			<p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация».</p> <p>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 (34 часа)</p>	<p>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> <p>1. Поставьте предположительный диагноз.</p> <p>2. Окажите первую помощь.</p> <p>3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок. (6 часов)</p>	
Раздел специальных дисциплин					
8	Теория и методика фитнеса. Пилатес в системе фитнес-тренировки	30	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Роль пилатеса в системе фитнеса (22 часа)	<p>Дайте ответы:</p> <p>1. Как Вы считаете, какова роль Пилатеса в современном фитнесе? В чем, на Ваш взгляд, заключаются преимущества данной системы упражнений? Нужно ли развивать это направление?</p>	Тест (2 часа)

				Аргументируйте ответ. 2. Почему Пилатес относят именно к ментальному фитнесу? Дайте развернутый ответ. (6 часов)	
9	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)
10	Теория Pilates: принципы, методика, цели и задачи	23	Восемь принципов метода Пилатес. Цель и задачи методики Пилатес. Методика Пилатес. Основные принципы и методы построения занятия. Структура занятий и методические приемы. Программы методики Пилатес. Базовый, Средний и Продвинутый уровни (15 часов)	Выполните задания: 1. Перечислите и опишите основные принципы Пилатеса. Важно ли их соблюдать, на Ваш взгляд? Почему? Дайте развернутый ответ. 2. Охарактеризуйте уровни Пилатеса. (6 часов)	Тест(2 часа)
11	Анатомические особенности упражнений Pilates	25	Особенности работы мышц в процессе занятий пилатесом. Позвоночник и различные положения тела. Физиология системы упражнений Пилатес. Роль правильного положения тела (15 часов)	Выполните задания: 1. Напишите краткое эссе на тему: «Роль системы упражнений Пилатес в формировании осанки». 2. Что такое «центр силы» в пилатесе? Какое значение ему придавал Дж. Пилатес? Почему? Согласны ли Вы с ним? Дайте	Тест(2 часа)

				развернутый ответ. (8 часов)	
12	Техники дыхания в системе Pilates	24	Дыхание в системе упражнений Пилатес. Анатомические особенности дыхательного процесса. Виды дыхания, применяемые в системе упражнений Пилатес (14 часов)	Выполните задания: 1. Заполните таблицу «Типы дыхания в Пилатесе». 2. Какое значение имеет дыхание в системе упражнений пилатес, на Ваш взгляд? Почему? Дайте развернутый ответ. (8 часов)	Тест(2 часа)
13	Упражнения Pilates и модификации всех уровней сложности (базовый, средний, продвинутый)	26	Разминка и разрядка в Пилатесе. Комплекс базовых упражнений системы Пилатес. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес начального уровня. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес среднего уровня. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес повышенной сложности. Программа упражнений на расслабление по методу Пилатес (16 часов)	Выполните задания: 1. Перечислите и опишите оборудование и тренажеры, которые могут использоваться в Пилатесе. Как Вы думаете, всем ли можно заниматься с использованием оборудования/тренажеров? Почему? Аргументируйте свой ответ 2. Как Вы думаете, какой уровень в Пилатесе более значимым? Почему? Дайте развернутый ответ. (8 часов)	Тест(2 часа)
14	Комплексы упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры	24	Комплекс упражнений Пилатес для идеальной осанки. Комплекс упражнений Пилатес для коррекции фигуры, развития силы и работоспособности (16 часов)	Выполните задания: 1. Как Вы считаете, эффективна ли система упражнений Пилатес для коррекции фигуры? Почему? Дайте развернутый ответ. 2. Составьте подборку упражнений Пилатес для развития силы и работоспособности. (6 часов)	Тест (2 часа)

15	Особенности планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates	26	Виды занятий по системе упражнений Пилатес. Рекомендации по проведению занятий. Общая характеристика персональной тренировки. Анкетирование и интервью с клиентом. Соматоскопия и антропометрические измерения. Планирование и организация занятий по системе Пилатес (16 часов)	Выполните задания: 1. Составьте примерный план занятия Пилатес для занимающихся на базовом уровне. 2. Разработайте рекомендации по подготовке к занятию Пилатес для новичка. (8 часов)	Тест(2 часа)
16	Техника безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся	20	Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес. Тестирование функционального состояния. Требования к проведению занятий по системе Пилатес. Значение самоконтроля при занятиях Пилатесом (12 часов)	Выполните задание: 1. Заполните таблицу: «Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку». 2. Как вы считаете, насколько значим самоконтроль при занятиях пилатесом? Почему? Аргументируйте ответ. 3. Проведите анализ любого фитнес-центра вашего города. При оформлении укажите название фитнес-центра. Сделайте вывод. (6 часов)	Тест(2 часа)
	Итоговая аттестация	10	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
ИТОГО		570			

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	1
2	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	1-2

3	Теория и методика физической культуры	88	2-4
4	Основы физиологии и анатомии	72	4-6
5	Основы спортивной медицины и диетология	31	6-7
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	7-8
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	8-9
8	Теория и методика фитнеса. Пилатес в системе фитнес-тренировки	30	9-10
9	Тренировка гибкости (стретчинг)	32	10-11
10	Теория Pilates: принципы, методика, цели и задачи	23	12
11	Анатомические особенности упражнений Pilates	25	12-13
12	Техники дыхания в системе Pilates	24	13
13	Упражнения Pilates и модификации всех уровней сложности (базовый, средний, продвинутый)	26	14
14	Комплексы упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры	24	14-15
15	Особенности планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates	26	15
16	Техника безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся	20	15-16
	Итоговая аттестация	10	16

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– 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 1. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	Лекция/ 10 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг
	Практическое задание 1 / 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.

3.2. 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 2. Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	Лекция/ 10 часов	Профессиональный стандарт. Функции и применение
	Практическое задание 2 / 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.

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать программы тренировок для студентов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

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

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. 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 3 /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.

3.4. 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 4. 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 4 /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.

3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной медицины и диетология»

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

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 медицины и диетологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы спортивной медицины и диетологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной медицины и диетология» составляет 31 академический час.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Основы спортивной медицины и диетология	Лекция/ 27 часов	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Контроль за состоянием здоровья клиента. Перетренированность и перенапряжение. Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества
	Практическое задание 5 /2 часа	Выполните задание: Кратко охарактеризуйте диету для лиц с нарушением обменных процессов.
	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

		<p>кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. <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> <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)

«Теория и методика фитнеса. Пилатес в системе фитнес-тренировки»

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

– сущность теории и методики фитнес-тренировки по методу Пилатес;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать теоретические принципы тренировки по методу Пилатес.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика фитнеса. Пилатес в системе фитнес-тренировки» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Теория и методика фитнеса. Пилатес в системе фитнес-тренировки	Лекция/ 22 часа	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Роль пилатеса в системе фитнеса
	Практическое задание 8 /6 часов	Дайте ответы: 1. Как Вы считаете, какова роль Пилатеса в современном фитнесе? В чем, на Ваш взгляд, заключаются преимущества данной системы упражнений? Нужно ли развивать это направление? Аргументируйте ответ. 2. Почему Пилатес относят именно к ментальному фитнесу? Дайте развернутый ответ.
	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) «Тренировка гибкости (стретчинг)»

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

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 тренировки гибкости;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности тренировки гибкости.

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 9. 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 9 /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.

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория Pilates: принципы, методика, цели и задачи»

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

- показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес;
- восемь принципов Пилатеса;
- цели и задачи пилатеса;
- методику Пилатес;
- структуру занятия и методические приемы;
- программы методики Пилатес;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать принципы тренировки Pilates.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория Pilates: принципы, методика, цели и задачи» составляет 23 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Теория Pilates: принципы, методика, цели и задачи	Лекция/ 15 часов	Восемь принципов метода Пилатес. Цель и задачи методики Пилатес. Методика Пилатес. Основные принципы и методы построения занятия. Структура занятий и методические приемы. Программы методики Пилатес. Базовый, Средний и Продвинутый уровни
	Практическое задание 10 /6 часов	Выполните задания: 1. Перечислите и опишите основные принципы Пилатеса. Важно ли их соблюдать, на Ваш взгляд? Почему? Дайте развернутый ответ. 2. Охарактеризуйте уровни Пилатеса.
	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) «Анатомические особенности упражнений Pilates»

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

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:

– анатомические особенности упражнений Pilates;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать анатомические особенности упражнений.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Анатомические особенности упражнений Pilates» составляет 25 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Анатомические особенности упражнений Pilates	Лекция/ 15 часов	Особенности работы мышц в процессе занятий пилатесом. Позвоночник и различные положения тела. Физиология системы упражнений Пилатес. Роль правильного положения тела
	Практическое задание 11 /8 часов	Выполните задания: 1. Напишите краткое эссе на тему: «Роль системы упражнений Пилатес в формировании осанки». 2. Что такое «центр силы» в пилатесе? Какое значение ему придавал Дж. Пилатес? Почему? Согласны ли Вы с ним? Дайте развернутый ответ.
	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)

«Техники дыхания в системе Pilates»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере техник дыхания в системе Pilates.

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:

– техники дыхания в системе Pilates;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать техники дыхания в системе Pilates.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Техники дыхания в системе Pilates» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Техники дыхания в системе Pilates	Лекция/ 14 часов	Дыхание в системе упражнений Пилатес. Анатомические особенности дыхательного процесса. Виды дыхания, применяемые в системе упражнений Пилатес
	Практическое задание 12 /8 часов	Выполните задания: 1. Заполните таблицу «Типы дыхания в Пилатесе». 2. Какое значение имеет дыхание в системе упражнений пилатес, на Ваш взгляд? Почему? Дайте развернутый ответ.
	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) «Упражнения Pilates и модификации всех уровней сложности (базовый, средний, продвинутый)»

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

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 выполнения упражнений системы Пилатес всех уровней;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности выполнения упражнений системы Пилатес всех уровней.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Упражнения Pilates и модификации всех уровней сложности (базовый, средний, продвинутый)» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Упражнения Pilates и модификации всех уровней сложности (базовый, средний, продвинутый)	Лекция/ 16 часов	Разминка и разрядка в Пилатесе. Комплекс базовых упражнений системы Пилатес. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес начального

		уровня. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес среднего уровня. Методические особенности выполнения упражнений системы Пилатес повышенной сложности. Программа упражнений на расслабление по методу Пилатес
	Практическое задание 13 /8 часов	Выполните задания: 1. Перечислите и опишите оборудование и тренажеры, которые могут использоваться в Пилатесе. Как Вы думаете, всем ли можно заниматься с использованием оборудования/тренажеров? Почему? Аргументируйте свой ответ 2. Как Вы думаете, какой уровень в Пилатесе более значимым? Почему? Дайте развернутый ответ.
	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)

«Комплексы упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей выполнения упражнений по системе Пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры.

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 выполнения упражнений по системе Пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности выполнения упражнений по системе Пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Комплексы упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Комплексы упражнений по системе Пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры	Лекция/ 16 часов	Комплекс упражнений Пилатес для идеальной осанки. Комплекс упражнений Пилатес для коррекции фигуры, развития силы и работоспособности
	Практическое задание 14 /6 часов	Выполните задания: 1. Как Вы считаете, эффективна ли система упражнений Пилатес для коррекции фигуры? Почему? Дайте развернутый ответ. 2. Составьте подборку упражнений Пилатес для развития силы и работоспособности.
	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)

«Особенности планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates.

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 планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Особенности планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates	Лекция/ 16 часов	Виды занятий по системе упражнений Пилатес. Рекомендации по проведению занятий. Общая характеристика персональной тренировки. Анкетирование и интервью с клиентом. Соматоскопия и антропометрические измерения. Планирование и организация занятий по системе Пилатес
	Практическое задание 15 /8 часов	Выполните задания:

		1. Составьте примерный план занятия Пилатес для занимающихся на базовом уровне. 2. Разработайте рекомендации по подготовке к занятию Пилатес для новичка.
	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)

«Техника безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере требований к проведению занятий по системе 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 требований к проведению занятий по системе Пилатес;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать требования к проведению занятий по системе Пилатес.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Техника безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся» составляет 20 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Техника безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся	Лекция/ 12 часов	Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес. Тестирование функционального состояния. Требования к проведению занятий по системе Пилатес. Значение самоконтроля при занятиях Пилатесом
	Практическое задание 16 /6 часов	Выполните задание: 1. Заполните таблицу: «Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку». 2. Как вы считаете, насколько значим самоконтроль при занятиях пилатесом? Почему? Аргументируйте ответ. 3. Проведите анализ любого фитнес-центра вашего города. При оформлении укажите название фитнес-центра. Сделайте вывод.
	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) – максимально 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

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

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

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

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

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

4.4. Оценочные материалы

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

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

1. Наличие патогенных микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, микроорганизмов, вызывающих аллергические и другие токсические реакции, наличие в воздушной, водной среде объекта фитнеса веществ, вызывающих канцерогенные эффекты – это _____.

Выберите один ответ:

1. Биологические факторы
2. Факторы воздействия окружающей среды
3. Физические перегрузки потребителей
4. Специфические факторы риска
5. Прочие факторы риска

2. О каком понятии идет речь: «Документ, в котором содержатся консолидированные представления профессионального сообщества о требованиях к тому или иному виду профессиональной деятельности?»

Выберите один ответ:

1. ФГОС
2. Профессиональный стандарт
3. Государственный закон
4. Нормативно-правовой акт

3. Череп человека делится на следующие отделы: _____.

Выберите один или несколько ответов:

1. лицевой
2. затылочный
3. мозговой
4. верхний
5. нижний

4. Какой силой можно заменить вес действующий на тело силы, проходящий через общий центр массы (нейтральные силы)?

Выберите один ответ:

1. Компенсирующей силой
2. Равнодействующей силой
3. Результирующей силой

5. Верны ли следующие суждения?

А) Существование в новой, неестественной, а зачастую достаточно агрессивной для человека среде, функционирование, отличающееся от естественного, приводит к всевозможным нарушениям тех или иных его систем.

Б) «Физический фитнес - стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья.

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Верны оба суждения
4. Оба суждения неверны

6. На сколько частей делится основная часть занятия Пилатес?

Выберите один ответ:

1. На 5 частей
2. На 4 части
3. На 3 части
4. На 2 части

7. Структурно дыхательную систему можно подразделить на следующие основные части: _____.

Выберите один ответ:

1. внутренние и внешние дыхательные пути
2. верхние и нижние дыхательные пути
3. передние и задние дыхательные пути
4. большие и малые дыхательные пути

8. О каком упражнении для коррекции фигуры и развития силы идет речь:

«Поднимите левую ногу на 10 – 15 см над полом. Слегка поверните ногу внутрь в тазобедренном суставе и подтяните ступню к себе. Выдыхая, медленно поднимите ее еще на 15 см, затем выдыхайте и опускайте ногу до первоначального уровня»:

Выберите один ответ:

1. Махи ногой
2. Поднятие ноги
3. Отведение бедра
4. Растяжка голеностопа

9. Объемную и тяжелую пищу перед тренировкой Пилатес можно принимать_____.

Выберите один ответ:

1. за 30 минут до тренировки
2. за 1,5-2 часа до тренировки
3. за 6 часов до тренировки
4. за 4-5 часов до тренировки

10. Может ли персонал фитнес-центра предоставить клиенту всю необходимую информацию об услугах центра в форме видеоинструкций?

Выберите один ответ:

1. Не может
2. Может
3. Может, т.к. информация предоставляется только в виде видеоинструкций и интернет-рассылок
4. Может, но не рекомендуется

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

1. Заполните таблицу: «Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».

2. Как вы считаете, насколько значим самоконтроль при занятиях пилатесом? Почему? Аргументируйте ответ.

3. Проведите анализ любого фитнес-центра вашего города. При оформлении укажите название фитнес-центра. Сделайте вывод.

2. Выполните задания:

1. Составьте примерный план занятия Пилатес для занимающихся на базовом уровне.

2. Разработайте рекомендации по подготовке к занятию Пилатес для новичка.

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. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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 программы в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации	Все разделы программы	13.05.2024