

**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**

**«Инструктор тренажёрного зала. Проведение групповых и  
индивидуальных занятий»**

**Квалификация**

Инструктор тренажёрного зала

**Вид профессиональной деятельности**

Организация и проведение с населением занятий по фитнесу

**Общая трудоемкость**

540 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 науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 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 физической культуры и массового спорта, приобретение новой квалификации.

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

**Область профессиональной деятельности:** физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта).

**Объекты профессиональной деятельности:** организация и оказание фитнес-услуг населению.

#### **Виды профессиональной деятельности:**

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

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

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

- оказание фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;
- методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

#### **Уровень квалификации**

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

**Присваиваемая квалификация:** инструктор тренажёрного зала.

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

В процессе освоения программы обучающийся формирует:  
 общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

**Планируемые результаты обучения**

Практический опыт	Умения	Знания
<p><b>ВД 1.</b> Организация и проведение с населением занятий по фитнесу:  <b>ПК 1.1</b> способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;  <b>ПК 1.2</b> способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу</p>		
<p>1. Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов                  2. Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом                  3. Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их</p>	<p>1. Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам                  2. Адаптировать содержание программы занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности населения                  3. Планировать содержание занятия, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств                  4. Разъяснять занимающимся анатомию-физиологическую направленность и характер воздействия занятий на организм человека</p>	<p>1. Нормативно-правовые основы деятельности инструктора                  2. Теория и методика физической культуры                  3. Основы спортивной психологии                  4. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена                  5. Основы и способы оказания первой помощи                  6. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни                  7. Рациональное питание                  8. Теория фитнес-тренировки                  9. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)                  10. Тренировка гибкости</p>

<p>предупреждения</p> <p>4. Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений</p> <p>5. Демонстрация упражнений с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения</p> <p>6. Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица</p> <p>7. Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу</p> <p>8. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>	<p>5. Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения</p> <p>6. Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств</p> <p>7. Разъяснять занимающимся технику выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение</p> <p>8. Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента</p> <p>9. Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга</p> <p>10. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p>	<p>(стретчинг)</p> <p>11. Организация персонального тренинга</p> <p>12. Профессиональная деятельность персонального тренера</p> <p>13. Разработка индивидуальной тренировочной программы</p> <p>14. Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале</p> <p>15. Методика применения тренажерных устройств</p>
---	---	---

### 1.3. Категория обучающихся

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

### 1.4. Форма обучения: заочная.

### 1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 540 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемк	Работа обучающегося в СДО	Формы промежу
------	--	----------------	---------------------------	---------------

		ость, в акад. часах	Лекц ии	Тестир ование	Практи ческие занятия	очной и итоговой аттестаци и (ДЗ, З) <sup>1</sup>
<b>Нормативно-правовой раздел</b>						
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	24	18	2	4	3
<b>Психолого-педагогический раздел</b>						
2	Теория и методика физической культуры	46	36	4	6	ДЗ
3	Основы спортивной психологии	46	36	4	6	ДЗ
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	46	36	4	6	ДЗ
5	Основы и способы оказания первой помощи	46	36	4	6	3
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	16	2	6	3
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
7	Рациональное питание	36	24	2	10	ДЗ
8	Теория фитнес-тренировки	36	24	2	10	ДЗ
9	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	36	20	2	14	ДЗ
10	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	20	2	14	3
11	Организация персонального тренинга	36	24	2	10	3
12	Профессиональная деятельность персонального тренера	32	20	2	10	3
13	Разработка индивидуальной тренировочной программы	36	24	2	10	3
14	Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале	24	16	2	6	3
15	Методика применения тренажерных устройств	24	16	2	6	3
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>				

## 2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов,	Вс его	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестир ование

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

	дисциплин (модулей) и тем	час ов			
<b>Нормативно-правовой раздел</b>					
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	24	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг. Профессиональный стандарт. Функции и применение (18 часов)	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов». (4 часа)	Тест (2 часа)
<b>Психолого-педагогический раздел</b>					
2	Теория и методика физической культуры	46	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	Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание (6 часов)	Тест (4 часа)

			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 (36 часов)		
3	Основы спортивной психологии	46	Международное спортивное движение и психология спорта. Психологические особенности личности тренера. Психомоторные способности человека. Психологические основы технической подготовки. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации. Проблема личностных особенностей в спорте, понятие «напряженное состояние». Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью. Взаимоотношения в системах «тренер —	Выполните задания: 1. Какие психомоторные показатели можно использовать для оценки психомоторных способностей? Охарактеризуйте каждый из них. 2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили? 3. Охарактеризуйте каждое из четырех состояний соревновательной готовности спортсмена. (6 часов)	Тест (4 часа)

			спортсмен», «спортсмен — спортсмен». Социальная психология спортивных групп. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов (36 часов)		
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	46	<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 спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания (36 часов)</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. (6 часов)</p>	Тест (4 часа)
5	Основы и способы	46	<p>Понятие «травмы» при занятиях физическими</p>	<p>Выполните задания:</p>	Тест (4 часа)

	оказания первой помощи	<p>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 (36 часов)</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.</p>	
--	------------------------	---	---	--

				3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок. (6 часов)	
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье. Основные инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения. Вредные привычки и их профилактика. Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения (16 часов)	Выполните задание: Опишите в свободной форме инфекционные заболевания и факторы риска их возникновения (исходя из материалов лекций). (6 часов)	Тест (2 часа)
<b>Раздел специальных дисциплин</b>					
7	Рациональное питание	36	Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества (24 часа)	Выполните задание: Опишите в свободной форме функции белков, жиров и углеводов в организме. (10 часов)	Тест (2 часа)
8	Теория фитнес-тренировки	36	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки (24 часа)	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме. (10 часов)	Тест (2 часа)
9	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	36	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями). Режимы работы мышц. Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями. Используемое	Выполните задания: Перечислите оборудование, используемое для тренировки с отягощениями. (14 часов)	Тест (2 часа)

			оборудование. Методы и технические приемы для изменения интенсивности. Периодизация тренировочного процесса. Разработка тренировочной программы (20 часов)		
10	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	Тренировка гибкости (стретчинг). Разновидности стретчинга. Практика стретчинга. Базовые упражнения стретчинга. Комплекс расслабляющих упражнений для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопа (20 часов)	Выполните задания: 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. (14 часов)	Тест (2 часа)
11	Организация персонального тренинга	36	Продвижение фитнес-услуг. Общая характеристика персональной тренировки. Анкетирование и интервью с клиентом. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния (24 часа)	Выполните задания: 1. Определение обхватных размеров тела. 2. Взвеситься и произвести оценку по таблице ИМТ. (10 часов)	Тест (2 часа)
12	Профессиональная деятельность персонального тренера	32	Профессиональная деятельность персонального тренера. Основы маркетинга услуги «персональная тренировка». Удержание персональных клиентов. Мотивирование клиента (20 часов)	Выполните задание: Составьте рекомендации по привлечению клиентов к занятиям в тренажёрном зале (в свободной форме). (10 часов)	Тест (2 часа)

13	Разработка индивидуальной тренировочной программы	36	Факторы, влияющие на разработку тренировочной программы. Разработка предварительной тренировочной программы (24 часа)	Выполните задание: Составьте индивидуальную тренировочную программу на 3 месяца для женщины 40 лет. (10 часов)	Тест (2 часа)
14	Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале	24	Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале. Предупреждение травматизма (16 часов)	Выполните задание: Составьте памятку для клиентов по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. (6 часов)	Тест (2 часа)
15	Методика применения тренажерных устройств	24	Классификация тренажеров. Популярные тренажеры, их предназначение и рабочие мышцы. Степ-аэробика. Условия выполнения упражнений на степ-платформе (16 часов)	Выполните задание: Составьте памятку для клиентов по применению степ-платформы во время занятий в тренажерном зале. (6 часов)	Тест (2 часа)
	Итоговая аттестация	12	Итоговый междисциплинарный экзамен (тестирование)		
<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>			

### 2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	24	1
2	Теория и методика физической культуры	46	1-3
3	Основы спортивной психологии	46	3-4
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	46	4-6
5	Основы и способы оказания первой помощи	46	6-7
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	7-8
7	Рациональное питание	36	8-9
8	Теория фитнес-тренировки	36	9-10
9	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	36	10-11
10	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	11-13
11	Организация персонального тренинга	36	13-14
12	Профессиональная деятельность персонального тренера	32	14-15

13	Разработка индивидуальной тренировочной программы	36	15-16
14	Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале	24	16
15	Методика применения тренажерных устройств	24	16-17
	Итоговая аттестация	12	17

### 3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

– нормативно-правовые основы деятельности инструктора;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в нормативно-правовых основах деятельности инструктора.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовые основы деятельности инструктора» составляет 24 академических часа.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	Лекция/ 18 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг. Профессиональный стандарт. Функции и применение
	Практическое задание 1 / 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

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 46 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 36 часов	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных

		способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах
	Практическое задание 2 /6 часов	Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание.
	Тестирование /4 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

#### **4. Оценка 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 спортивной психологии»**

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

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

– основные понятия спортивной психологии;

обучающийся должен уметь:

– анализировать психологические аспекты спортивной подготовки.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной психологии» составляет 46 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Основы спортивной психологии	Лекция/ 36 часов	Международное спортивное движение и психология спорта. Психологические особенности личности тренера. Психомоторные способности человека. Психологические основы технической подготовки. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации. Проблема личностных особенностей в спорте, понятие «напряженное состояние». Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью. Взаимоотношения в

		системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен». Социальная психология спортивных групп. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов
	Практическое задание 3 /6 часов	Выполните задания: 1. Какие психомоторные показатели можно использовать для оценки психомоторных способностей? Охарактеризуйте каждый из них. 2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили? 3. Охарактеризуйте каждое из четырех состояний соревновательной готовности спортсмена:
	Тестирование /4 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) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере характеристик двигательного аппарата человека и гигиенического воспитания.

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

- основы механики движений человека;
- основные понятия динамики;
- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
- статику и динамику физических упражнений;
- гигиенические требования в физическом воспитании и спорте;
- основы анатомии и физиологии человека;

обучающийся должен уметь:

- разрабатывать программы упражнений для развития двигательного аппарата человека и программы закаливания;

### 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 46 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	Лекция/ 36 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 /6 часов	Выполните задания: 1. На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2. Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно.
	Тестирование /4 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 доврачебной помощи при занятиях физкультурой и спортом.

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь при спортивных травмах.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи» составляет 46 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 36 часов	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	Выполните задания: 1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок.
	Тестирование /4 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) «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основ медицинских знаний и здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

– основы медицинских знаний и здорового образа жизни;

обучающийся должен уметь:

– применять в практике знания основ медицинских знаний и здорового образа жизни.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» составляет 24 академических часа.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Лекция/ 16 часов	Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье. Основные инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения. Вредные привычки и их

		профилактика. Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения
	Практическое задание 6 /6 часов	Выполните задание: Опишите в свободной форме инфекционные заболевания и факторы риска их возникновения (исходя из материалов лекций).
	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.

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

– основы рационального питания;

обучающийся должен уметь:

– учитывать принципы рационального питания при организации питания спортсменов.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Рациональное питание» составляет 36 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Рациональное питание	Лекция/ 36 часов	Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества
	Практическое задание 7 /10 часов	Выполните задание: Опишите в свободной форме функции белков, жиров и углеводов в организме.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

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

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

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

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

### 3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория 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.

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

– сущность теории и методики фитнес-тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать теоретические принципы тренировки.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория фитнес-тренировки» составляет 36 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Теория и методика фитнес-тренировки	Лекция/ 24 часа	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки

	Практическое задание 8 /10 часов	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.

### **3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)»**

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

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

- содержание силовой тренировки (тренировки с отягощениями);
  - режимы работы мышц и адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями;
  - используемое оборудование;
  - особенности тренировочной программы;
- обучающийся должен уметь:
- характеризовать оборудование для тренировок.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)» составляет 36 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	Лекция/ 20 часов	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями). Режимы работы мышц. Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями. Используемое оборудование. Методы и технические приемы для изменения интенсивности. Периодизация тренировочного процесса. Разработка тренировочной программы
	Практическое задание 9 /14 часов	Выполните задания: Перечислите оборудование, используемое для тренировки с отягощениями.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

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

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

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

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

реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.10. 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 реализации программы тренировки гибкости.

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

- содержание программы тренировки гибкости (стретчинг);
- обучающийся должен уметь:
- выполнять комплекс упражнений на тренировку 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 36 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Тренировка гибкости (стретчинг)	Лекция/ 20 часов	Тренировка гибкости (стретчинг). Разновидности стретчинга. Практика стретчинга. Базовые упражнения стретчинга. Комплекс расслабляющих

		упражнений для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопа
	Практическое задание 10 /14 часов	Выполните задания: 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.

### **3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Организация персонального тренинга»**

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

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

– сущность теории и методики организации персонального тренинга;

обучающийся должен уметь:

– применять методики организации персонального тренинга.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация персонального тренинга» составляет 36 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Организация персонального тренинга	Лекция/ 24 часа	Продвижение фитнес-услуг. Общая характеристика персональной тренировки. Анкетирование и интервью с клиентом. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния
	Практическое задание 11 /10 часов	Выполните задания: 1. Определение обхватных размеров тела. 2. Взвеситься и произвести оценку по таблице ИМТ.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### 3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Профессиональная деятельность персонального тренера»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

– особенности профессиональной деятельности персонального тренера;

обучающийся должен уметь:

– оказывать услуги персонального тренера.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Профессиональная деятельность персонального тренера» составляет 32 академических часа.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Профессиональная деятельность персонального тренера	Лекция/ 20 часов	Профессиональная деятельность персонального тренера. Основы маркетинга услуги «персональная тренировка».

		Удержание персональных клиентов. Мотивирование клиента
	Практическое задание 12 /10 часов	Выполните задание: Составьте рекомендации по привлечению клиентов к занятиям в тренажёрном зале (в свободной форме).
	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) «Разработка индивидуальной тренировочной программы»**

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

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

– особенности разработки индивидуальной тренировочной программы;

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать индивидуальную тренировочную программу.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Разработка индивидуальной тренировочной программы» составляет 36 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Разработка индивидуальной тренировочной программы	Лекция/ 24 часа	Факторы, влияющие на разработку тренировочной программы. Разработка предварительной тренировочной программы
	Практическое задание 13 /10 часов	Выполните задание: Составьте индивидуальную тренировочную программу на 3 месяца для женщины 40 лет.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### 3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере соблюдения правил техники безопасности во время занятий в тренажерном зале.

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

– правила техники безопасности во время занятий в тренажерном зале;

обучающийся должен уметь:

– составлять рекомендации по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале» составляет 24 академических часа.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание

Тема 14. Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале	Лекция/ 16 часов	Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале. Предупреждение травматизма
	Практическое задание 14 /6 часов	Выполните задание: Составьте памятку для клиентов по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале.
	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) «Методика применения тренажерных устройств»**

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

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

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

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

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

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

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

**ПК 1.1** способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

**ПК 1.2** способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

Обучающийся должен знать:

– виды тренажеров и правила их применения;

обучающийся должен уметь:

– составлять рекомендации по применению степ-платформы во время занятий в тренажерном зале.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика применения тренажерных устройств» составляет 24 академических часа.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Методика применения тренажерных устройств	Лекция/ 16 часов	Классификация тренажеров. Популярные тренажеры, их предназначение и рабочие мышцы. Степ-аэробика. Условия выполнения упражнений на степ-платформе
	Практическое задание 15 /6 часов	Выполните задание: Составьте памятку для клиентов по применению степ-платформы во время занятий в тренажерном зале.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

## 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

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

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

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

### 4.2. Формы итоговой аттестации

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

Итоговая аттестация проводится в форме междисциплинарного экзамена (тестирования) по программе обучения, включающего тестовые задания 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. Занятия на каких тренажерах считаются одним из самых эффективных методов сжигания жира?

Выберите один ответ:

1. Беговые дорожки
2. Степперы
3. Эллиптические тренажеры
4. Гребные тренажеры

2. Какие тренажеры идеальны для небольших спортивных залов, посещаемых ограниченным кругом лиц?

Выберите один ответ:

1. Домашние
2. Тренажеры фитнес-класса (полупрофессиональные)
3. Профессиональные

3. Описание методики применения какого тренажера для тренировки нижней части спины представлено ниже?

Используемые мышцы: Выпрямляющая позвоночник, квадратная мышца поясницы, подвздошно-реберная, широчайшие мышцы спины, остистая, многораздельные, большая ягодичная, подколенные сухожилия. По сути, ягодичные мышцы и подколенные сухожилия.

Выберите один ответ:

1. Тренажер Смита
2. Тренажер гиперэкстензия
3. Тренажер для ГАКК приседаний
4. Фоам роллер

4. Какова высота степ-платформы для систематически занимающихся степ-аэробикой, участвующих в соревнованиях?

Выберите один ответ:

1. 25 см
2. 20 см
3. 30 см

5. Какова продолжительность каждого мезоцикла, во время которого клиент занимается по одной программе и, соответственно, воздействует на соответствующие этой программе системы своего организма?

Выберите один ответ:

1. От трех до пяти месяцев
2. От двух до четырех месяцев
3. От одного до двух месяцев

6. Каковы факторы, влияющие на разработку тренировочной программы?

Выберите один или несколько ответов:

1. Возраст клиента
2. Опыт предыдущих занятий
3. Медицинские ограничения
4. Состояние клиента на данный момент

7. Каковы методы выработки и поддержания мотивации к тренировкам?

Выберите один или несколько ответов:

1. Формируйте соответствующие ожидания в самом начале
2. Никогда не забывайте о том, что физические упражнения, как и любой вид деятельности, во многом зависят от сиюминутных результатов или последствий
3. Повысьте влияние немедленных вознаграждений и снизьте долю наказаний и негативных факторов
4. Старайтесь как можно чаще поощрять клиента выражением своего одобрения его действий (обратная связь)

8. Какой должна быть намеченная цель?

Выберите один или несколько ответов:

1. Конкретной
2. Измеримой
3. Реальной
4. Привязанной к определенному моменту времени

9. Каковы этапы взаимоотношений с клиентом?

Выберите один или несколько ответов:

1. Установление контакта
2. Сбор информации
3. Презентация коммерческого предложения и работа с возражениями
4. Завершение продажи

10. Каковы правила техники безопасности при занятиях на кардио-тренажерах?

Выберите один или несколько ответов:

1. Внимательно следуйте инструкциям по использованию конкретного тренажера
2. Исключите случаи, когда клиент оборачивается назад, находясь на включенной беговой дорожке: не заговаривайте с ним, находясь сзади предупреждайте, чтобы он не оставлял мобильный телефон позади себя
3. Очень внимательно следите за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью
4. При занятиях на степпере и велотренажере прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений

### **Примеры заданий для практической работы**

1. Выполните задания:

Перечислите оборудование, используемое для тренировки с отягощениями.

2. Выполните задание:

Составьте рекомендации по привлечению клиентов к занятиям в тренажёрном зале (в свободной форме).

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Материально-технические условия реализации программы**

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

### **5.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)**

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

### **5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

### **Список литературы и информационных источников**

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник: словарь / Е. А. Багнетова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
2. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

3. Бурдюгова, О. В. Организационно-экономический механизм развития физкультурно-оздоровительных услуг в регионе=Organizational-economic mechanism of development of physical and health services in the region / О. В. Бурдюгова, Е. В. Шестакова, А. Ж. Баймуханбетова. – Москва: Креативная экономика, 2017. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599464> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр.: с. 132 - 140. – ISBN 978-5-91292-199-5. – DOI 10.18334/9785912921995. – Текст: электронный.
4. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.
5. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н. Н. Грудницкая; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211> (дата обращения: 24.10.2025). – Текст: электронный.
7. Ерёмина, Л. В. Атлетическая гимнастика: учебное пособие / Л. В. Ерёмина; Кафедра физической культуры. – Челябинск: ЧГАКИ, 2011. – 188 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст: электронный.
8. Казызаева, А. С. Особенности занятий акваэробикой с различным контингентом: учебное пособие: [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 187 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр.: с. 160-165. – Текст: электронный.
9. Карпеев, А. Г. Биомеханика: учебное пособие: [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.
10. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие: [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр.: с. 114. – Текст: электронный.

11. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

12. Куртев, С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: [16+] / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 68 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274673> (дата обращения: 24.10.2025). – Текст: электронный.

13. Мелихов, В. В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах: учебное пособие: [16+] / В. В. Мелихов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007. – 123 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

14. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие: [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.

15. Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинге): учебно-методическое пособие: [16+] / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Те, С. В. Матук ; Сибирская государственная академия физической культуры. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 44 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274879> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

16. Назаренко, Ю. Ф. Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье: учебно-методическое пособие: [16+] / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Те ; Сибирская государственная академия физической культуры, Региональный научно-методический центр по силовым видам спорта "Атлант". – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2001. – 27 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274880> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

17. Оздоровительная йога: практикум / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 136 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494784> (дата обращения: 24.10.2025). – Текст: электронный.

18. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: практикум: [16+] / сост. С. С. Давыдова, А. И. Петкевич; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 95 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.

19. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие: [16+] / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.

20. Физкультурно-оздоровительные технологии: [16+] / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 152 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189> (дата обращения: 24.10.2025). – 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