

**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**

**«Тренер по стретчингу и пилатесу. Организационно-
методическая подготовка и проведение групповых и
индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий»**

Вид профессиональной деятельности

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

Квалификация

Тренер по стретчингу и пилатесу

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 образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным и групповым программам, приобретение новой квалификации.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

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

Виды профессиональной деятельности:

ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес.

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

ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес:

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

- обучение занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях по системе пилатес;
- демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений по системе пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря; описание двигательных действий;
- консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица;
- методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу;
- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

Уровень квалификации

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

Присваиваемая квалификация: тренер по стретчингу и пилатесу.

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

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

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

Планируемые результаты обучения

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности по профессиональному стандарту «Тренер»:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес (В/02.6)
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

1.3. Категория обучающихся

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

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 540 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Нормативно-правовой раздел						
1	Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта	18	12	2	4	З
2	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	18	12	2	4	З
Психолого-педагогический раздел						
3	Теория и методика физической культуры	36	26	4	6	ДЗ
4	Основы анатомии, физиологии и биомеханики. Спортивная гигиена	36	26	4	6	ДЗ
5	Основы и способы оказания первой помощи	32	22	4	6	З
Раздел специальных дисциплин						
6	Теория и методика фитнеса. Стретчинг в системе фитнес-тренировки	34	16	4	14	З
7	Влияние стретчинга на организм. Характеристика и назначение стретчинга	34	16	4	14	З

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

8	Виды стретчинга	34	16	4	14	3
9	Гибкость и методика её развития	34	16	4	14	3
10	Упражнения стретчинга и регулирование нагрузки	32	16	4	12	3
11	Особенности планирования и организации занятия по стретчингу	34	16	4	14	3
12	Основы рационального питания и здорового образа жизни	32	16	2	14	3
13	Пилатес в системе фитнес-тренировки	32	16	2	14	3
14	Теория Pilates (принципы, методика, цели и задачи данного направления)	32	16	2	14	3
15	История создания метода	30	16	2	12	3
16	Упражнения Pilates	32	16	2	14	3
17	Особенности планирования и проведения занятия по методике Pilates	32	16	2	14	3
Итоговая аттестация		8				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		540				

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
Нормативно-правовой раздел					
1	Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта	18	Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта. Законодательство в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации	Выполните задание: Составьте перечень законодательных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта. (4 часа)	Тест(2 часа)

			(12 часов)		
2	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	18	Нормативно-правовая база фитнес-услуг. Техника безопасности. Профстандарт «Тренер» (12 часов)	Дайте ответ: Каковы последствия внедрения профстандартов? (4 часа)	Тест (2 часа)
Психолого-педагогический раздел					
3	Теория и методика физической культуры	36	Теория и методология обучения физической культуре. Методы формирования физической культуры личности. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Методические принципы физического воспитания. Принцип наглядности. Методические принципы физического воспитания. Принцип доступности и индивидуализации. Методические принципы физического воспитания. Принцип систематичности и принцип динамичности. Развитие двигательных способностей. Структура силовых способностей. Задачи, средства и основные методы развития силы. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного	Выполните задания: 1. Составьте методические рекомендации для проведения физических упражнений для студентов длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? 2. Какие методы подготовки спортсменов применяются для детей школьного и подросткового возрастов? Как изменяется уровень физической нагрузки при длительных тренировках? 3. Составьте методические рекомендации для физического развития школьников. Какие нормативы применяются к детям в данном возрасте? В чем отличие физической подготовки детей школьного возраста и взрослых, помимо разных требований к спортивным нормативам? Какие особенности изменения физической нагрузки	Тест (4 часа)

			<p>возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьных возрастов. Возрастные особенности физического развития студентов.</p> <p>Методические основы физического воспитания в ВУЗе. Средства и методы спортивной тренировки.</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p>Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p>Построение тренировки в циклах (26 часов)</p>	<p>во времени Вы можете указать? (6 часов)</p>	
4	<p>Основы анатомии, физиологии и биомеханики. Спортивная гигиена</p>	36	<p>Основы механики движений человека.</p> <p>Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы.</p> <p>Основные принципы работы рычага и мышц.</p> <p>Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Распределение масс частей тела.</p> <p>Способы регистрации движений. Статика физических упражнений.</p> <p>Динамика физических упражнений.</p> <p>Переместительные движения.</p> <p>Вращательные движения.</p> <p>Гигиенические основы физической культуры.</p> <p>Личная гигиена (26 часов)</p>	<p>Выполните задания:</p> <p>1) На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории.</p> <p>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	<p>Основы и способы оказания первой помощи</p>	32	<p>Общие принципы оказания первой помощи. Терминальные состояния. Легочно-</p>	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Во время игры в футбол молодой</p>	Тест (4 часа)

		<p>сердечная реанимация. Оказание первой помощи при ранах и кровотечениях. Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Оказание первой помощи при травмах головы и груди. Понятие о шоке. Оказание первой помощи при травматическом шоке. Анафилактический шок. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при поражениях электрическим током, ударе молнии, тепловом и солнечном ударе. Оказание первой помощи при обмороке, судорогах, приступе удушья, остром сердечном приступе. Оказание первой помощи при отравлениях, укусах насекомых и животных (22 часа)</p>	<p>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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. <p>2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и 	
--	--	---	---	--

				подпишите типы бинтовых повязок. (6 часов)	
Раздел специальных дисциплин					
6	Теория и методика фитнеса. Стретчинг в системе фитнес-тренировки	34	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Стретчинг в системе фитнес-тренировки (16 часов)	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме. (14 часов)	Тест (4 часа)
7	Влияние стретчинга на организм. Характеристика и назначение стретчинга	34	Влияние стретчинга на организм. Характеристика и назначение стретчинга. Особенности стретчинга (16 часов)	Дайте ответ: Какие существуют противопоказания к занятиям по стретчингу? (14 часов)	Тест (4 часа)
8	Виды стретчинга	34	Разновидности стретчинга. Особенности видов стретчинга (16 часов)	Дайте ответ: Какие виды стретчинга, на Ваш взгляд, наиболее перспективны в РФ? (14 часов)	Тест (4 часа)
9	Гибкость и методика её развития	34	Гибкость и методика её развития. Средства и методы стретчинга (16 часов)	Дайте ответы: Какие средства и методы стретчинга, на Ваш взгляд, наиболее эффективны в тренировках? (14 часов)	Тест (4 часа)
10	Упражнения стретчинга и регулирование нагрузки	32	Особенности методики стретч-упражнений. Дозировка стретч-упражнений. Базовые упражнения стретчинга (16 часов)	Выполните стретч-упражнения. (12 часов)	Тест (4 часа)
11	Особенности планирования и организации занятия по стретчингу	34	Гигиенические требования к помещению и одежде. Формы проведения занятия. Структура занятия по стретчингу. Организация персонального тренинга. Анкетирование.	Выполните задание: Составьте конспект первого занятия по стретчингу (в любой удобной для Вас форме). (14 часов)	Тест (4 часа)

			Интервью. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния (16 часов)		
12	Основы рационального питания и здорового образа жизни	32	Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества. Здоровье и его значение в жизнедеятельности человека (16 часов)	Выполните задание: Составьте рекомендации по питанию для начинающих заниматься стретчингом. (14 часов)	Тест (2 часа)
13	Пилатес в системе фитнес-тренировки	32	Пилатес в системе фитнес-тренировки. Особенности реализации (16 часов)	Дайте ответ: В чём преимущества пилатеса как метода тренировок? (14 часов)	Тест (2 часа)
14	Теория Pilates (принципы, методика, цели и задачи данного направления)	32	Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес. Восемь принципов Пилатеса (16 часов)	Выполните задание: Составьте конспект вводного занятия для начинающих заниматься пилатесом (в любой форме). (14 часов)	Тест (2 часа)
15	История создания метода	30	История создания метода. Основные этапы развития направления (16 часов)	Дайте ответ: В чём сущность холистического подхода? (12 часов)	Тест (2 часа)
16	Упражнения Pilates	32	Базовые упражнения. Упражнения для продолжающих (16 часов)	Выполните задание: Сделайте комплекс упражнений, представленных в лекционном материале. Кратко опишите Ваши впечатления и ощущения (в свободной форме). (14 часов)	Тест (2 часа)
17	Особенности планирования и проведения	32	Виды занятий по системе упражнений	Выполните задание: Составьте план тренировок с	Тест (2 часа)

занятия по методике Pilates		Пилатес. Рекомендации по проведению занятий (16 часов)	начинающими заниматься по методике Pilates на 3 месяца. (14 часов)
Итоговая аттестация	8	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест	
ИТОГО		540	

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта	18	1
2	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	18	1
3	Теория и методика физической культуры	36	2
4	Основы анатомии, физиологии и биомеханики. Спортивная гигиена	36	3
5	Основы и способы оказания первой помощи	32	4
6	Теория и методика фитнеса. Стретчинг в системе фитнес-тренировки	34	5
7	Влияние стретчинга на организм. Характеристика и назначение стретчинга	34	6
8	Виды стретчинга	34	7
9	Гибкость и методика её развития	34	8
10	Упражнения стретчинга и регулирование нагрузки	32	9
11	Особенности планирования и организации занятия по стретчингу	34	10
12	Основы рационального питания и здорового образа жизни	32	11
13	Пилатес в системе фитнес-тренировки	32	12
14	Теория Pilates (принципы, методика, цели и задачи данного направления)	32	13
15	История создания метода	30	14
16	Упражнения Pilates	32	15
17	Особенности планирования и проведения занятия по методике Pilates	32	16
Итоговая аттестация		8	16

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– принципы международно-правового регулирования физической культуры и спорта;

– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в нормативно-правовых основах регулирования физической культуры и спорта.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта	Лекция/ 12 часов	Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта. Законодательство в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации
	Практическое задание 1 / 4 часа	Выполните задание: Составьте перечень законодательных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовые основы деятельности тренера»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– содержание профессионального стандарта «Тренер»;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в нормативно-правовых основах фитнес-услуг.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовые основы деятельности тренера» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Нормативно-правовые основы деятельности тренера	Лекция/ 12 часов	Нормативно-правовая база фитнес-услуг. Техника безопасности. Профстандарт «Тренер»

	Практическое задание 2 / 4 часа	Дайте ответ: Каковы последствия внедрения профстандартов?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

- разрабатывать программы тренировок для студентов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составляет 36 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 26 часов	Теория и методология обучения физической культуре. Методы формирования физической культуры личности. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Методические принципы физического воспитания. Принцип наглядности. Методические принципы физического воспитания. Принцип доступности и индивидуализации. Методические принципы физического воспитания. Принцип систематичности и принцип динамичности. Развитие двигательных способностей. Структура силовых способностей. Задачи, средства и основные методы развития силы. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьных возрастов. Возрастные особенности физического развития студентов. Методические основы физического воспитания в ВУЗе. Средства и методы спортивной тренировки. Техническая подготовка. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями. Построение тренировки в циклах
	Практическое задание 3 /6 часов	Выполните задания: 1. Составьте методические рекомендации для проведения физических упражнений для студентов длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? 2. Какие методы подготовки спортсменов применяются для детей школьного и подросткового возрастов? Как изменяется уровень физической нагрузки при длительных тренировках? 3. Составьте методические рекомендации для физического развития школьников.

	Какие нормативы применяются к детям в данном возрасте? В чем отличие физической подготовки детей школьного возраста и взрослых, помимо разных требований к спортивным нормативам? Какие особенности изменения физической нагрузки во времени Вы можете указать?
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)

«Основы анатомии, физиологии и биомеханики. Спортивная гигиена»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- 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 гигиенического воспитания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы анатомии, физиологии и биомеханики. Спортивная гигиена» составляет 36 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Основы анатомии, физиологии и биомеханики. Спортивная гигиена	Лекция/ 26 часов	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Распределение масс частей тела. Способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиенические основы физической культуры. Личная гигиена
	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 помощи при занятиях физкультурой и спортом.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

- оказывать первую помощь при спортивных травмах.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 22 часа	Общие принципы оказания первой помощи. Терминальные состояния. Легочно-сердечная реанимация. Оказание первой помощи при ранах и кровотечениях. Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Оказание первой помощи при травмах головы и груди. Понятие о шоке. Оказание первой помощи при травматическом шоке. Анафилактический шок. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при поражениях электрическим током, ударе молнии, тепловом и солнечном ударе. Оказание первой помощи при обмороке, судорогах, приступе удушья, остром сердечном

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

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– сущность теории и методики фитнес-тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать теоретические принципы тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика фитнеса. Стретчинг в системе фитнес-тренировки» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Теория и методика фитнеса. Стретчинг в системе фитнес-тренировки	Лекция/ 16 часов	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Стретчинг в системе фитнес-тренировки
	Практическое задание 6 /14 часов	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме.
	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.

3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Влияние стретчинга на организм. Характеристика и назначение стретчинга»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- особенности влияния стретчинга на организм;
- характеристики и назначение стретчинга;

обучающийся должен уметь:

- анализировать влияние стретчинга на организм человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Влияние стретчинга на организм. Характеристика и назначение стретчинга» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Влияние стретчинга на организм. Характеристика и назначение стретчинга	Лекция/ 16 часов	Влияние стретчинга на организм. Характеристика и назначение стретчинга. Особенности стретчинга
	Практическое задание 7 /14 часов	Дайте ответ: Какие существуют противопоказания к занятиям по стретчингу?
	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.

3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Виды стретчинга»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– направления стретчинга;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать направления стретчинга.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Виды стретчинга» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Виды стретчинга	Лекция/ 16 часов	Разновидности стретчинга. Особенности видов стретчинга

	Практическое задание 8 /14 часов	Дайте ответ: Какие виды стретчинга, на Ваш взгляд, наиболее перспективны в РФ?
	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.

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Гибкость и методика ее развития»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по тренировке гибкости.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– методику тренировки гибкости (стретчинга);

обучающийся должен уметь:

– характеризовать методику тренировки гибкости.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Гибкость и методика ее развития» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Гибкость и методика ее развития	Лекция/ 16 часов	Гибкость и методика её развития. Средства и методы стретчинга
	Практическое задание 9 /14 часов	Дайте ответы: Какие средства и методы стретчинга, на Ваш взгляд, наиболее эффективны в тренировках?
	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.

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Упражнения стретчинга и регулирование нагрузки»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– методические основы организации занятий по стретчингу;

обучающийся должен уметь:

– выполнять стретч-упражнения.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Упражнения стретчинга и регулирование нагрузки» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Упражнения стретчинга и регулирование нагрузки	Лекция/ 16 часов	Особенности методики стретч-упражнений. Дозировка стретч-упражнений. Базовые упражнения стретчинга
	Практическое задание 10 /12 часов	Выполните стретч-упражнения.
	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.

3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Особенности планирования и организации занятия по стретчингу»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– особенности планирования и организации занятий по стретчингу;

обучающийся должен уметь:

– планировать и проводить занятия по стретчингу.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности планирования и организации занятия по стретчингу» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Особенности планирования и организации занятия по стретчингу	Лекция/ 16 часов	Гигиенические требования к помещению и одежде. Формы проведения занятия. Структура занятия по стретчингу. Организация персонального тренинга. Анкетирование. Интервью. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния
	Практическое задание 11 /14 часов	Выполните задание: Составьте конспект первого занятия по стретчингу (в любой удобной для Вас форме).
	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.

3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы рационального питания и здорового образа жизни»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по организации рационального питания и здорового образа жизни.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы рационального питания и здорового образа жизни;

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать рекомендации по питанию для начинающих заниматься стретчингом.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы рационального питания и здорового образа жизни» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Основы рационального питания и здорового образа жизни	Лекция/ 16 часов	Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества. Здоровье и его значение в жизнедеятельности человека
	Практическое задание 12 /14 часов	Выполните задание: Составьте рекомендации по питанию для начинающих заниматься стретчингом.
	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) «Пилатес в системе фитнес-тренировки»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы методики Пилатес в системе фитнес-тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать методику Пилатес в системе фитнес-тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Пилатес в системе фитнес-тренировки» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Пилатес в системе фитнес-тренировки	Лекция/ 16 часов	Пилатес в системе фитнес-тренировки. Особенности реализации
	Практическое задание 13 /14 часов	Дайте ответ: В чём преимущества пилатеса как метода тренировок?
	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)

«Теория Pilates (принципы, методика, цели и задачи данного направления)»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере принципы, методику, цели и задачи направления Пилатес.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– принципы, методику, цели и задачи направления Пилатес;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать принципы, методику, цели и задачи направления Пилатес.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория Pilates (принципы, методика, цели и задачи данного направления)» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия /	Содержание
------------------	------------------------	------------

	количество часов	
Тема 14. Теория Pilates (принципы, методика, цели и задачи данного направления)	Лекция/ 16 часов	Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес. Восемь принципов Пилатеса
	Практическое задание 14 /14 часов	Выполните задание: Составьте конспект вводного занятия для начинающих заниматься пилатесом (в любой 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.

3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «История создания метода»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основные этапы развития направления Пилатес;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные этапы развития направления Пилатес.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «История создания метода» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. История создания метода	Лекция/ 16 часов	История создания метода. Основные этапы развития направления
	Практическое задание 15 /12 часов	Дайте ответ: В чём сущность холистического подхода?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- основные упражнения Пилатес;
- обучающийся должен уметь:
- выполнять основные упражнения Пилатес.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Упражнения Pilates» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Упражнения Pilates	Лекция/ 16 часов	Базовые упражнения. Упражнения для продолжающих
	Практическое задание 16 /14 часов	Выполните задание: Сделайте комплекс упражнений, представленных в лекционном материале. Кратко опишите Ваши впечатления и ощущения (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.

3.17. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Особенности планирования и проведения занятия по методике Pilates»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности планирования и проведения занятия по методике Пилатес;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности планирования и проведения занятия по методике Пилатес.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности планирования и проведения занятия по методике Pilates» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 17. Особенности планирования и проведения занятия по методике Pilates	Лекция/ 16 часов	Виды занятий по системе упражнений Пилатес. Рекомендации по проведению занятий
	Практическое задание 17 /14 часов	Выполните задание: Составьте план тренировок с начинающими заниматься по методике Pilates на 3 месяца.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

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

4.2. Формы итоговой аттестации

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

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

4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.4. Оценочные материалы

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

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

1. Как воздействует стретчинг?

Выберите один или несколько ответов:

1. Снимает болевое ощущение после силовых упражнений
2. Восстанавливает и сохраняет эластичность мышц
3. Повышает костную минеральную плотность, оказывая профилактическое действие против остеопороза и переломов
4. Увеличивает подвижность суставов

2. Как называется чередование напряжения с расслаблением?

Выберите один ответ:

1. Статическая растяжка
2. Пассивная растяжка
3. Динамическая растяжка

4. Баллистическая растяжка
5. Активная изолированная растяжка
6. Изометрическая растяжка
7. Проприоцептивная нервно-мышечная растяжка

3. Какая система сочетает пассивную растяжку с изометрическим сокращением мышц?

Выберите один ответ:

1. Статическая растяжка
2. Пассивная растяжка
3. Динамическая растяжка
4. Баллистическая растяжка
5. Активная изолированная растяжка
6. Изометрическая растяжка
7. Проприоцептивная нервно-мышечная растяжка

4. Специальное оборудование для стретчинга – _____.

Выберите один или несколько ответов:

1. гимнастическая стенка
2. степ-платформы
3. хореографический станок
4. штанга

5. О каких стретч-упражнениях идет речь?

В одних упражнениях растягивание осуществляется за счет произвольного мышечного сокращения, в других – занимающийся не принимает участия в растягивании, а оно осуществляется за счет силы тяжести, помощи партнера, или специального оборудования.

Выберите один ответ:

1. Активные и пассивные
2. Расслабленные и напряженные
3. Статические и динамические
4. Направленность на определенные мышечные группы

6. В каких случаях занятия пилатес категорически запрещены?

Выберите один или несколько ответов:

1. При запущенных формах артроза, сколиоза и остеопороза
2. При беременности
3. При наличии растяжения, разрывов связок, не долеченного перелома кости
4. При простудных заболеваниях

7. Что предполагает выполнение махов ногами и руками, а также сгибание и разгибание туловища с большой амплитудой и скоростью?

Выберите один ответ:

1. Статический стретчинг
2. Медленный стретчинг
3. Парный стретчинг

4. Динамический стретчинг
5. Баллистический стретчинг

8. Цель какой группы упражнений – научиться соблюдать все основные принципы пилатес при выполнении упражнений?

Выберите один ответ:

1. Базовые упражнения Пилатес
2. Упражнения для продолжающих

9. Как характеризуются фитболы, эспандеры, бодибары?

Выберите один ответ:

1. Малое оборудование
2. Большое оборудование

10. Каковы показания к занятиям стретчингом?

Выберите один или несколько ответов:

1. Недостаточная физическая активность в повседневной жизни (гиподинамия)
2. Артрит
3. Инфекционные и воспалительные заболевания
4. Постоянные стрессы, раздражительность и повышенная психоэмоциональная утомляемость

Примеры заданий для практической работы

1. Дайте ответ:

В чём преимущества пилатеса как метода тренировок?

2. Выполните задание:

Составьте конспект вводного занятия для начинающих заниматься пилатесом (в любой 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: 07.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
2. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 07.11.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Бурдюгова, О. В. Организационно-экономический механизм развития физкультурно-оздоровительных услуг в регионе=Organizational-economic mechanism of development of physical and health services in the region / О. В. Бурдюгова, Е. В. Шестакова, А. Ж.

- Баймуханбетова. – Москва: Креативная экономика, 2017. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599464> (дата обращения: 07.11.2023). – Библиогр.: с. 132 - 140. – ISBN 978-5-91292-199-5. – DOI 10.18334/9785912921995. – Текст: электронный.
4. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 07.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.
5. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н. Н. Грудницкая; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> (дата обращения: 07.11.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211> (дата обращения: 07.11.2023). – Текст: электронный.
7. Загоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие: [16+] / Н. А. Загоркина; Омский государственный педагогический университет. – Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2019. – 146 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616216> (дата обращения: 07.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8268-2234-0. – Текст: электронный.
8. Казызаева, А. С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом: учебное пособие: [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 187 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598> (дата обращения: 07.11.2023). – Библиогр.: с. 160-165. – Текст: электронный.
9. Карпеев, А. Г. Биомеханика: учебное пособие: [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 07.11.2023). – 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: 07.11.2023). – 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: 07.11.2023). – 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: 07.11.2023). – Текст: электронный.

13. 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: 07.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.

14. 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: 07.11.2023). – Текст: электронный.

15. 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: 07.11.2023). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.

16. 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: 07.11.2023). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.

17. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> (дата обращения: 07.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст: электронный.

18. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 07.11.2023). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.
19. 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: 07.11.2023). – Текст: электронный.
20. Черкасова, И. В. Нетрадиционные виды гимнастики: учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 135 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> (дата обращения: 07.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст: электронный.

5.4. Кадровое обеспечение программы

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

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация программы в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации	Все разделы программы	17.08.2022
2	Актуализация программы в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н)	1. Общая характеристика программы	07.11.2023