



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО  
Директором ГБПОУ Республики  
Марий Эл «УОР» Н.В. Беткузиной  
30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**Наименование программы:**

Физическая культура и спорт

**Присваиваемая квалификация:**

"Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)"

**Категория слушателей:**

**Срок освоения программы:** 550 ч.

**Форма обучения:** дистанционная

**Документ о квалификации:**

диплом о профессиональной переподготовке

Йошкар-Ола, 2023 г.

Документ подписан электронной подписью.

### **Аннотация программы**

Дополнительная профессиональная программа – Программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт» представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». Программа профессиональной переподготовки направлена на приобретение квалификации "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)".

Разработчики - сотрудники ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».

Правообладатель дополнительной профессиональной программы: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 424918, РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Молодежная, 2, тел. 8(8362)72-81-10.

Рассмотрена на заседании Педагогического совета УОР  
Протокол № 1 от 30.08.2023 года.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....  | 4  |
| 1.1. Область применения программы.....                                    | 4  |
| 1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы .....             | 5  |
| 1.3. Требования к слушателям (категории слушателей) .....                 | 5  |
| 1.4. Цель реализации программы.....                                       | 6  |
| 1.5. Планируемые результаты освоения программы .....                      | 7  |
| 1.6. Срок освоения программы .....  | 14 |
| 1.7. Форма обучения.....  | 14 |
| 1.8. Режим занятий .....  | 14 |
| 1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы ..... | 14 |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....   | 15 |
| 2.1. Календарный учебный график.....                                      | 15 |
| 2.2. Учебный план .....   | 15 |
| 2.3. Рабочие программы.....   | 15 |
| 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....                                | 16 |
| 3.1. Формы контроля .....   | 16 |
| 3.2. Итоговая аттестация слушателей .....                                 | 16 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....                                      | 18 |
| 4.1. Материально-технические условия реализации программы .....           | 18 |
| 4.2. Учебно-методическое обеспечение программы .....                      | 19 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....  | 23 |
| Приложение 1 График учебного процесса .....                               | 23 |
| Приложение 2 Учебный план.....  | 24 |
| Приложение 3 Тематика ИАР .....   | 25 |
| Приложение 4 Рабочие программы .....                                      | 27 |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Область применения программы

Структура Программы профессиональной переподготовки включает: цель и планируемые результаты обучения; требования к контингенту; характеристику компетенций, формирующихся в результате освоения программы; учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных дисциплин и модулей; организационно-педагогические условия; формы аттестации; оценочные материалы.

Настоящая программа *предназначена для:*

- спортсменов (от мастера спорта и выше),
- организаторов физкультурно-спортивной работы,
- преподавателей высших и средних специальных учебных заведений, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования в области физической культуры и спорта,
- учителей общеобразовательных школ,
- инструкторов по спорту.
- фитнес-инструкторов;
- фитнес-консультантов;
- фитнес-тренеров;
- инструкторов спортивных зон отдыха;
- организаторов спортивных программ;

### Термины, определения и используемые сокращения

В программе используются следующие термины и сокращения:

**Профессиональный стандарт** – характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определённого вида профессиональной деятельности;

**Вид профессиональной деятельности**– совокупность обобщенных трудовых функций, имеющих близкий характер, результаты и условия труда;

**Обобщенная трудовая функция**– совокупность связанных между собой трудовых функций, сложившаяся в результате разделения труда в конкретном производственном или бизнес-процессе;

**Трудовая функция**– система трудовых действий в рамках обобщенной трудовой функции;

**Компетенция** – способность применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для успешной деятельности в определенной области;

**Профессиональный модуль** – часть основной профессиональной образовательной программы, имеющая определённую логическую завершённость по отношению к планируемым результатам подготовки, и предназначенная для освоения профессиональных компетенций в рамках каждого из основных видов профессиональной деятельности;

**Результаты подготовки** – освоенные компетенции и умения, усвоенные

Документ подписан электронной подписью.

знания, обеспечивающие соответствующую квалификацию;

**Учебный (профессиональный) цикл** – совокупность дисциплин (модулей), обеспечивающих усвоение знаний, умений и формирование компетенций в соответствующей сфере профессиональной деятельности;

**ВПД** – вид профессиональной деятельности

**ПК** – профессиональная компетенция;

**ПМ** – профессиональный модуль;

**МДК** – междисциплинарный курс.

## **1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы**

Содержание Программы профессиональной переподготовки разработано на основе следующих **документов**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров" от 02.08.2019 N 303-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изм. в соотв. с Приказом от 15 ноября 2013 г. N 1244);
- Приказ Минтруда России от от 27 апреля 2023 года N 353н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)";
- Письмо Минобрнауки России от 30.03.2015 N АК-821/06 "О направлении методических рекомендаций по организации итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ";
- Письмо Минобрнауки России от 12.03.2015 N АК-610/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке, порядку выдачи и учету документов о квалификации в сфере дополнительного профессионального образования");
- Методические рекомендации по разработке профессиональных образовательных программ с учетом требований профессиональных стандартов. / Ред. А.Н. Лейбович– М. : Федеральный институт развития образования. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 53 с.;
- локальные акты ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

## **1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)**

К освоению дополнительной профессиональной программы **допускаются лица**:

Документ подписан электронной подписью.

- имеющие (или получающие<sup>1</sup>) среднее профессиональное и (или) высшее образование в рамках укрупненных групп специальностей среднего профессионального образования и направлений подготовки высшего образования «Физическая культура и спорт» (из проекта ПС фитнес, с.5);
- имеющие (или получающие) среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по направлению подготовки в области физической культуры и спорта; (ПС тренер, с.9);
- имеющие (или получающие) среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя (ПС тренер, с.9);
- имеющие навыки работы с персональным компьютером, поиска информации в сети Интернет, самостоятельной работы в условиях смешанного обучения (с применением дистанционных технологий и электронного обучения).

#### **1.4. Цель реализации программы**

Дополнительная профессиональная программа (далее - ДПП) – Программа профессиональной переподготовки имеет целью формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в качестве специалиста по фитнесу (фитнес-тренера)".

---

<sup>1</sup> При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования диплом о профессиональной переподготовке выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы

| Вид профессиональной деятельности                           | Код компетенции | Формулировка компетенции  | Результат освоения (практический опыт, умения, знания)  |
|---|-----------------|---|---|
| Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов | ПК.1            | Проводить физкультурно-оздоровительные занятия, предусмотренные групповыми фитнес-программами | <p><b>иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>принятия решения о зачислении на групповые фитнес-программы физкультурно-оздоровительных занятий по результатам ознакомления с личными данными, результатами тестирования и медицинскими противопоказаниями занимающегося;</li> <li>подбора комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и заявленной цели фитнес-программы, а также отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы;</li> <li>разработки расписания занятий групповой фитнес-программы по направлению фитнеса;</li> <li>проверки наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по групповой фитнес-программе;</li> <li>контроля посещаемости и допуска занимающихся потребителей фитнес-услуг к физкультурно-оздоровительному занятию;</li> <li>контроля состояния безопасности в месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий по групповым фитнес-программам;</li> <li>обучения занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных групповой фитнес-программой, а также планом отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы;</li> <li>руководства действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении комплекса упражнений и занятий, предусмотренных групповой фитнес-программой;</li> <li>наблюдения за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, предусмотренных групповой фитнес-программой с целью контроля техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся;</li> <li>разъяснения занимающимся потребителям фитнес-услуг ошибок, допускаемых при выполнении упражнений;</li> <li>проведения тестирования или использования иных форм контроля индивидуальных результатов занимающихся потребителей фитнес-услуг при освоении групповой фитнес-программы;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных</li> </ul> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;</p> <p>использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;</p> <p>обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия, тренинга;</p> <p>определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/ среднесрочные/ долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг, занимающихся по групповым фитнес-программам;</p> <p>позитивно взаимодействовать с занимающимися потребителями фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий;</p> <p>пропагандировать среди занимающихся потребителей фитнес-услуг здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни);</p> <p>мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся потребителям фитнес-услуг, приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении;</p> <p>разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использовании спортивного инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре;</p> <p>показывать образцово и наглядно выполнение упражнения;</p> <p>демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом;</p> <p>использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы;</p> <p>пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием;</p> <p>пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</p> <p>оказывать первую (доврачебную) помощь;</p> <p><b>знать:</b></p> <p>правила пребывания занимающихся потребителей фитнес-услуг в месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий, предусмотренных групповыми фитнес-программами;</p> <p>стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации;</p> <p>правила и нормы делового общения, нормы этикета;</p> <p>методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста;</p> |
|--|--|--|---|



|  |      |   |  |
|--|------|---|--|
|  |      |   | <p>принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии;</p> <p>базовые принципы планирования фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок;</p> <p>комплексы упражнений и тренировок, включенные в групповую фитнес-программу;</p> <p>правила проведения подвижных спортивных игр, включенных в групповую фитнес-программу;</p> <p>элементы анатомии, физиологии и биомеханики;</p> <p>структуру тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теорию и принципы тренировки;</p> <p>принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп;</p> <p>мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;</p> <p>организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи;</p> <p>допустимые виды помощи пострадавшим;</p> <p>правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом;</p> <p>правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования, используемых при проведении физкультурно-оздоровительных занятий;</p> <p>общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по соответствующей групповой фитнес-программе;</p> <p>правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</p> |
|  | ПК.2 | Проводить занятия и тренинги по авторским, лицензионным фитнес-программам с заданным выполнением упражнений | <p><b>иметь практический опыт:</b></p> <p>ознакомления с методическими материалами авторских, лицензионных фитнес-программ;</p> <p>ознакомления с половозрастными и нозологическими особенностями, численностью посетителей занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;</p> <p>составления рабочего плана занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе с учетом требований по составу выполняемых на занятии (тренинге) упражнений;</p> <p>проверки наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;</p> <p>пропуска потребителей фитнес-услуг в место проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;</p> <p>контроля состояния безопасности в месте проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>обучения занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных рабочим планом авторской, лицензионной фитнес-программой;</p> <p>руководства действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении упражнений, заданных авторской, лицензионной фитнес-программой;</p> <p>наблюдения за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, предусмотренных авторской, лицензионной фитнес-программой с целью контроля правильности техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся;</p> <p>разъяснения занимающимся потребителям фитнес-услуг ошибок, допускаемых при выполнении упражнений;</p> <p>проведения тестирования или использования иных форм контроля индивидуальных результатов занимающихся потребителей фитнес-услуг;</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>адаптировать содержание авторской, лицензионной фитнес-программы к конкретным условиям ее реализации, в том числе возрастным и психофизическим особенностям группы, материально-техническому оснащению, погодным и санитарно-гигиеническим условиям;</p> <p>планировать содержание занятия, тренинга в соответствии с содержанием авторской, лицензионной фитнес-программы;</p> <p>использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;</p> <p>обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;</p> <p>определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/ среднесрочные/ долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг;</p> <p>позитивно взаимодействовать с потребителями фитнес-услуг – посетителями занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;</p> <p>пропагандировать среди потребителей фитнес-услуг – посетителей занятия, тренинга здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии, в том числе в соответствии с рекомендациями авторской, лицензионной фитнес-программы;</p> <p>мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом в рамках авторской, лицензионной фитнес-программы;</p> <p>разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использовании спортивного инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре;</p> <p>показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, комплексов упражнений,</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>предусмотренных авторской, лицензионной фитнес-программой;<br/>демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом;<br/>использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы;<br/>пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием;<br/>пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;<br/>оказывать первую (доврачебную) помощь;</p> <p><b>знать:</b><br/>правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения занятия, тренинга;<br/>методические разработки по авторской, лицензионной фитнес-программе;<br/>стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации;<br/>правила и нормы делового общения, нормы этикета;<br/>методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста;<br/>принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии;<br/>базовые принципы планирования фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок;<br/>комплексы упражнений и тренировок, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе;<br/>правила проведения подвижных спортивных игр, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе;<br/>элементы анатомии, физиологии и биомеханики;<br/>структуру тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теорию и принципы тренировки;<br/>принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом;<br/>мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;<br/>организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи;<br/>допустимые виды помощи пострадавшим;<br/>правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом;<br/>правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования, используемых при проведении занятий и тренингов по авторской, лицензионной фитнес-программе;</p> |
|--|--|--|--|

|  |      |  |  |
|--|------|--|--|
|  |      |  | <p>общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по соответствующей авторской, лицензионной фитнес-программе;</p> <p>правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</p>  |
|  | ПК.3 | <p>Консультировать в индивидуальном порядке потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги по методическим и техническим вопросам тренировок</p> | <p><b>иметь практический опыт:</b></p> <p>разработки типовых рекомендаций по выбору оптимальных форм тренировок и видов занятий на основе оценки общего физического состояния и развития потребителя фитнес-услуг, выяснение наличия физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок;</p> <p>информирования потребителей фитнес-услуг о порядке действий в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации;</p> <p>информирования потребителей фитнес-услуг о необходимости соблюдения правил нахождения в тренажерном зале, включая правила использования спортивного оборудования и инвентаря;</p> <p>обучения потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги в индивидуальном порядке основам двигательных действий и базовым комплексам упражнений (включая упражнения для разминки), в том числе демонстрации основных элементов и последовательности выполнения упражнений;</p> <p>осуществления контроля за выполнением отдельными потребителями фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги упражнений, отдельных элементов упражнений;</p> <p>наблюдения за физическим состоянием и воздействием нагрузок на организм занимающихся потребителей фитнес-услуг;</p> <p>проведения индивидуальных консультаций, в случае возникновения сложности при выполнении определенных упражнений;</p> <p>разбора допускаемых потребителем фитнес-услуг ошибок, корректировки техники выполнения двигательных действий;</p> <p>оказания методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат, периодичности и интенсивности тренировок;</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;</p> <p>предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг;</p> <p>выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов занимающегося;</p> <p>позитивно взаимодействовать с занимающимся потребителем фитнес-услуг,</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>мотивировать на участие в тренировках при помощи подходящих стратегий;<br/>показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря;<br/>демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом;</p> <p><b>знать:</b><br/>правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения тренировок;<br/>стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации;<br/>правила и нормы делового общения, нормы этикета;<br/>методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста;<br/>базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок;<br/>элементы анатомии, физиологии и биомеханики;<br/>структуру тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теорию и принципы тренировки;<br/>методики силовых и аэробных тренировок;<br/>концепции адаптации и стресса;<br/>принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом;<br/>мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;<br/>спортивное питание, особенности и правила употребления;<br/>техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом;</p> <p>правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения фитнеса;<br/>правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении оздоровительных занятий и тренингов;<br/>общие санитарно-гигиенические требования к проведению оздоровительного занятия, тренинга по соответствующему направлению фитнеса;<br/>правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p> |
|--|--|--|--|

Документ подписан электронной подписью.

## 1.6. Срок освоения программы

Нормативный срок освоения программы – 550 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем ДПП.

|   |     |
|---|-----|
| Нормативный срок освоения программы (акад. час)             | 550 |
| <i>в том числе:</i>   |     |
| лекции  | 96  |
| практические занятия  | 74  |
| стажировка  | –   |
| практика  | –   |
| самостоятельная работа слушателей                           | 374 |
| итоговая аттестация – <i>итоговая аттестационная работа</i> | 6   |

## 1.7. Форма обучения

Форма обучения – *дистанционная*.

## 1.8. Режим занятий

Образовательный процесс осуществляется в течение 17 недель.

Программа реализуется с помощью дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары, выездные занятия, консультации и другие виды работ, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной подготовки завершается итоговой аттестацией в форме выполнения и защиты итоговой аттестационной работы.

## 1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы

Диплом о профессиональной переподготовке.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Календарный учебный график**

График учебного процесса определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля, практики и итоговой аттестации.

График учебного процесса представлен в *Приложении 1*.

### **2.2. Учебный план**

Основным документом программы является учебный план. В учебном плане отображается логическая последовательность освоения циклов и разделов программы (дисциплин, модулей, практик), обеспечивающих формирование компетенций. Указывается общая трудоемкость дисциплин, модулей и т.д., а также форма итоговой аттестации

Учебный план представлен в *Приложении 2*.

### **2.3. Рабочие программы**

В содержании рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей и практики отражены получаемые знания, умения и практический опыт, необходимые для формирования компетенций.

Рабочие программы предусматривают:

- цель и результаты обучения;
- объем и виды учебной работы;
- тематический план;
- формы промежуточной аттестации;
- комплект оценочных средств (контрольный тест, контрольные вопросы, вопросы для зачета или экзамена).

Рабочие программы учебных дисциплин и профессиональных модулей приведены в *Приложении 4*.

### **3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Формы контроля**

Оценка качества освоения программы профессиональной переподготовки включает следующие формы контроля:

- текущий контроль знаний;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля определяются рабочими программами учебных дисциплин и профессиональных модулей.

Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) проводится по результатам освоения программ учебных дисциплин, МДК и профессиональных модулей. Формы и условия проведения промежуточной аттестации входят в содержание рабочих программ учебных дисциплин и профессиональных моделей.

Итоговая аттестация включает подготовку и защиту итоговой аттестационной работы (ИАР).

Формы и условия проведения промежуточной и итоговой аттестации разработаны преподавателями училища и доводятся до сведения слушателей в начале обучения.

#### **3.2. Итоговая аттестация слушателей**

К итоговым аттестационным испытаниям, входящим в состав итоговой аттестации, допускаются слушатели, успешно завершившие в полном объеме освоение программы профессиональной переподготовки.

Итоговая аттестация слушателей состоит из защиты итоговой аттестационной работы.

При выполнении итоговой аттестационной работы слушатели должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные знания, сформированные умения, профессиональные компетенции, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, аргументировать и защищать свою точку зрения.

Тематика ИАР представлена в *Приложении 3*.

Слушателю предоставляется право выбора темы итоговой аттестационной работы или слушатель может предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее разработки. Тематика итоговой работы может быть сформирована руководителями предприятий и организаций, направляющих слушателей на обучение, а также лицом, непосредственно работающим со слушателем (руководителем организации, преподавателем и т.п.).

Защита ИАР проводится на открытом заседании аттестационной комиссии (возможна защита ИАР в онлайн-формате через приложения zoom, skype и др).

На защиту ИАР отводится до 25 минут.



Документ подписан электронной подписью.

Процедура защиты включает:

- доклад слушателя (не более 10-15 минут);
- чтение отзыва и рецензии;
- вопросы членов комиссии;
- ответы слушателя на вопросы членов аттестационной комиссии.

Допускается выступление руководителя ИАР, а также рецензента, если он присутствует на заседании аттестационной комиссии.

К проведению итоговой аттестации (защите ИАР) привлекаются представители работодателей, их объединений (Глава 9 «Профессиональное обучение» ст.74 п.3 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года.)

По результатам защиты ИАР выставляются отметки по четырехбалльной системе ("отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно").

|                       |   |
|-----------------------|---|
| "отлично"             | слушатель показал полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы, публикаций; умение выполнять задания с привнесением собственного видения проблемы, собственного варианта решения практической задачи, проявивший творческие способности в понимании и применении на практике содержания обучения. |
| "хорошо"              | слушатель показал освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучил литературу, рекомендованную программой, продемонстрировал способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.   |
| "удовлетворительно"   | слушатель допустил погрешности в итоговой квалификационной работе, показал частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности, ознакомился с литературой, публикациями по программе.   |
| "неудовлетворительно" | слушатель не справился с выполнением итоговой аттестационной работы, не показал освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустил серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.  |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Материально-технические условия реализации программы

| № п/п | Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий          | Вид занятий                                 | Наименование оборудования, программного обеспечения   |
|-------|--|---|---|
| 1     | педагогике и психологии  | лекции                                      | схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель   |
| 2     | анатомии и физиологии человека   | лекции, практические и лабораторные занятия | схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель, муляжи скелет гипсовый, рельефные таблицы  |
| 3     | теории и методики избранного вида спорта                                   | лекции, практические занятия                | схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель   |
| 4     | методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности | лекции, практические занятия                | схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель   |
| 5     | лечебной физической культуры и массажа                                     | лекции, практические занятия                | учебные макеты, схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель   |
|       | <b>Лаборатории</b>   |   |   |
| 1     | информатики и информационно-коммуникационных технологий                    | практические и лабораторные занятия         | учебные рабочие места, оснащенные ПЭВМ с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор; экран  |
| 2     | физической и функциональной диагностики                                    | лекции, практические и лабораторные занятия | весы напольные электронные медицинские, динамометр медицинский электронный ручной, Калипер электронный цифровой, прибор для измерения артериального давления OMRON, рулетка электронная медицинская РЭМ1400, РЭМ-2000, шагомер OMRON (WALKING STYLE III), ростомер, схемы по разделам курса, раздаточный материал, учебная мебель |
|       | <b>Спортивный комплекс:</b>  |   |   |
| 1     | универсальный спортивный зал   | практические занятия                        | гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка  |
| 2     | зал ритмики и фитнеса  | практические занятия                        | фитнесбол, спортивные коврики, гантели, малые и большие мячи, скакалки, скамейки гимнастические, обручи, степ-платформы, диски CD с фонограммами, музыкальный центр   |
| 3     | тренажерный зал  | практические занятия                        | велозпсоиды (тренажеры), гантели, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, грузоблочные тренажеры, нагружаемые дисками тренажеры, рамы и помосты, многофункциональные тренажеры  |

Документ подписан электронной подписью.

| № п/п | Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий          | Наименование оборудования, программного обеспечения                                    |
|-------|---|----------------------|--|
| 4     | открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | практические занятия | ковер, тренировочные мешки-чучела, скакалки  |
| 5     | спортивный зал  | практические занятия | гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка |

#### 4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

| Наименования дисциплин, ПМ                               | Наименования основных используемых в учебном процессе учебных изданий, имеющих в распоряжении организации, осуществляющей образовательную деятельность и используемых в учебном процессе | Количество экземпляров (печатных изданий/ количество электронных изданий) |
|--|--|---|
| <b>Общепрофессиональный цикл</b>                         |  |   |
| ОП.01. Анатомия  | Цехмистренко Т.А. Анатомия человека (1-е изд.) учеб. пособие - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2016  | 1 / 35  |
|  | Сапин М.Р. Анатомия человека: В 2 т. Т. 1 (3-е изд., перераб. и доп.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2015   | 1 / 35  |
|  | Сапин М.Р. Анатомия человека: В 2 т. Т. 2 (3-е изд., перераб. и доп.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2015   | 1 / 35  |
|  | Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма, М.: Издательство «Академия», 2011   | 10 / 0  |
| ОП.02. Физиология с основами биохимии                    | Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта (4-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2016  | 1 / 35  |
|  | Капилевич Л.В., Дьякова Е.Ю., Кошельская Е.В., Андреев В.И. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии. Учебное пособие для СПО М.: Юрайт, 2019                              | 1 / 35  |
|  | Михайлов С. Спортивная биохимия. –М.: 2012   | 1 / 0   |
|  | Смирнов В. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: 2012  | 1 / 0   |
| ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта | Макарова Г.А., Нефедов П.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Учебник с компакт-диском. Гриф УМО. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2015               | 1 / 35  |
|  | Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Подунова Л.Г. Гигиена и экология человека, М.: Издательство «Академия», 2012   | 10 / 0  |
| ОП.04. Основы врачебного контроля                        | Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО – М.: Юрайт, 2019  | 1 / 35  |

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  | Макарова Г.А., Поляев Б.А. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2012   | 1 / 35 |
|  | Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования). – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2014 | 1 / 35 |
|  | Руководство по спортивной медицине. Под ред. В.А. Маргазина. – СПб: Специальная Литература, 2012   | 1      |
| ОП.05. Маркетинг профессиональной деятельности | Кузибецкий А.Н. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в образовательных организациях (5-е изд., перераб. и доп.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2014                                 | 1 / 35 |
|  | Филиппов С.С. Менеджмент физической культуры и спорта 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. – М.: Юрайт, 2019  | 1 / 35 |
|  | Филоненко Н.В., Ушакова Н.А. Маркетинг физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2018   | 1 / 35 |
|  | Филиппов С.С. Менеджмент в сфере фитнес-услуг: организационно-правовые аспекты. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2015  | 1 / 35 |
|  | Анисимов А.П., Рыженков А.Я., Чикильдина А.Ю. Правовое обеспечение профессиональной деятельности. 4-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для СПО; Под ред. Рыженкова А.Я. – М.: Юрайт, 2019                                 | 1 / 35 |
|  | Алексеев С.В. Спортивное право России. – М.: 2013  | 1 / 0  |
|  | Васькевич В.П., Мигунова Е.С. Договоры в сфере профессионального спорта и спорта высших достижений. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2012  | 1 / 35 |
|  |  |        |
| ОП.06. Основы биомеханики                      | Туревский И.М. Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей Учебное пособие для СПО. – М., Юрайт, 2019   | 1 / 35 |
|  | Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движения. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019  | 1 / 35 |
|  | Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019  | 1 / 35 |
|  | Попов Г.И. Биомеханика, М.: Издательский центр «Академия», 2009  | 10 / 0 |
| ОП.07. Педагогика                              | Сковородкина И.З. Педагогика (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2018   | 1 / 35 |
|  | Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012.  | 1 / 0  |
|  | Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика, М.: Издательский центр «Академия», 2012  | 10 / 0 |
| ОП.08. Психология                              | Дубровина И.В. Психология (15-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017   | 1 / 35 |

|  |   |        |
|--|---|--------|
|  | Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Родионова А.В. (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2016  | 1 / 35 |
|  | Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО – М.: Юрайт, 2019                             | 1 / 35 |
|  | Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология М.: Издательский центр «Академия», 2012   | 10 / 0 |
|  | Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. М. : Издательский центр «Академия», 2011   | 1 / 0  |
|  | Сухов А.Н. Социальная психология, М.: Издательский центр «Академия», 2011   | 10 / 0 |
| ОП.09. Основы спортивного питания  | Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Подунова Л.Г. Гигиена и экология человека, М.: Издательство «Академия», 2012  | 10 / 0 |
|  | Полиевский С.А. Спортивная диетология. – М.: Академия, 2015   | 1 / 0  |
|  | Руководство по спортивной медицине. Под ред. В.А. Маргазина. – СПб: Специальная Литература, 2012  | 1      |
| <b>Профессиональные модули</b>   |   |        |
| <b>ПМ.01. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта</b> |   |        |
| МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов                                      | Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО – М.: Юрайт, 2019                             | 1 / 35 |
|  | Теория и методика избранного вида спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Под ред. Шивринской С.Е. – М.: Юрайт, 2019                             | 1 / 35 |
|  | Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019  | 1 / 35 |
|  | Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019  | 1 / 35 |
|  | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2014   | 6 / 0  |
|  | Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2012   | 1 / 0  |
|  | Гимнастика. Под редакцией Журавина М.Л., Меньшикова Н.К., М.: Издательский центр «Академия», 2010   | 5 / 0  |
| <b>ПМ.02. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения</b>  |   |        |
| МДК.02.01. Организация физкультурно-спортивной работы  | Терехина Р.Н. Организация спортивно-зрелищных мероприятий (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017                           | 1 / 35 |
|  | Каратаев О.Р. Спортивные сооружения. – М. Издательство «Физическая культура», 2012  | 1 / 0  |
| МДК.02.02. Теория и методика фитнеса   | Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика (4-е изд., стер.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017 | 1 / 35 |

|   |   |        |
|---|---|--------|
|   | Крючек Е.С. Аэробика: теория и методика / Под ред. Крючек Е.С. (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2018                      | 1 / 35 |
|   | Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. – М.: Издательство: Советский спорт, 2014 г.  | 1 / 0  |
|   | Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. – М.: Издательский центр «Академия», 2012  | 1 / 0  |
|   | Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Кнорус, 2012   | 1 / 0  |
|   | Гимнастика. Под ред. М.Л. Журавина. – М.: Издательский центр «Академия», 2010   | 5 / 0  |
| МДК.02.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки. Фитнес | Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика (4-е изд., стер.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017 | 1 / 35 |
|   | Крючек Е.С. Аэробика: теория и методика / Под ред. Крючек Е.С. (1-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2018                      | 1 / 35 |
|   | Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. – М.: Издательство: Советский спорт, 2014 г.  | 1 / 0  |
|   | Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. – М.: Издательский центр «Академия», 2012  | 1 / 0  |
| МДК.02.04. Организация и методика занятий в тренажерном зале для различных групп и возрастных категорий             | Каратаев О.Р. Спортивные сооружения. – М. Издательство «Физическая культура», 2012  | 1 / 0  |
|   | Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма, М. : Издательство «Академия», 2011                   | 10 / 0 |
|   | Теория и методика избранного вида спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Под ред. Шивринской С.Е. – М.: Юрайт, 2019                             | 1 / 35 |
| МДК.02.05. Лечебная физическая культура и массаж  | Бирюков А.А. Лечебный массаж (6-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017  | 1 / 35 |
|   | Попов С.Н. Лечебная физическая культура (12-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2017  | 1 / 35 |
|   | Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж, М.; Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2012   | 10 / 0 |
|   | Еремушкин И.Г. Спортивный массаж. – М.: 2012  | 1 / 0  |
|   | Руководство по спортивной медицине. Под ред. В.А. Маргазина. – СПб.: Специальная Литература, 2012   | 1 / 0  |
|   | Вайнер Е.Н. Лечебная физическая культура. – М.: Издательство «Флинта», 2011   | 1 / 0  |

## 5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

| Слуша-<br>тель | Недели |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Аудит.<br>занятия |     | практика |     | Самостоят.<br>работа |     | Итоговая<br>аттестация |     | всего |     |    |  |
|----------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|-----|----------|-----|----------------------|-----|------------------------|-----|-------|-----|----|--|
|                | 1      | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | час.              | нед | час.     | нед | час.                 | нед | час.                   | нед | час.  | нед |    |  |
|                | 1.     | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | П  | И                 | 154 | 15       | 16  | 1                    | 374 | 16                     | 6   | 1     | 550 | 17 |  |
|                | CP     | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP |                   |     |          |     |                      |     |                        |     |       |     |    |  |
| 2.             | A,     | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | A, | П  | И  | 154               | 15  | 16       | 1   | 374                  | 16  | 6                      | 1   | 550   | 17  |    |  |
|                | CP     | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP | CP |                   |     |          |     |                      |     |                        |     |       |     |    |  |

### ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Аудиторных занятий в неделю – (А) 10,7 час  
Самостоятельной работы в неделю (СР) – 23,4

Практика (П) - -16 час  
Итоговая аттестация (И) – 6 час

**Учебный план программы профессиональной переподготовки  
Физическая культура и спорт  
квалификация "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)"**

| № п/п                                  | Наименование разделов и дисциплин   | Формы промежуточной и итоговой аттестации | Учебная нагрузка обучающихся с использованием ДОТ, час |                        |                          |                                      |   |
|--|---|---|--|------------------------|--------------------------|--------------------------------------|---|
|  |   |   | максимальная   | Самостоятельная работа | Онлайн- и офлайн-занятия | В том числе                          |   |
|  |   |   |  |                        |                          | Теоретические (Google-класс, e-mail) | Лаборат/практич.. (онлайн-лекции, консультации) |
| <b>Общепрофессиональные дисциплины</b> |   |   |  |                        |                          |                                      |   |
| ОП. 01.                                | Анатомия  | ДЗ  | 20   | 14                     | 6                        | 2                                    | 4   |
| ОП 02.                                 | Физиология с основами биохимии  | ДЗ  | 20   | 14                     | 6                        | 4                                    | 2   |
| ОП 03.                                 | Гигиенические основы физической культуры и спорта   | 3   | 20   | 14                     | 6                        | 4                                    | 2   |
| ОП 04                                  | Основы врачебного контроля  | 3   | 20   | 14                     | 6                        | 4                                    | 2   |
| ОП 05                                  | Маркетинг профессиональной деятельности   | 3   | 12   | 8                      | 4                        | 2                                    | 2   |
| ОП 06                                  | Основы биомеханики  | 3   | 30   | 20                     | 10                       | 6                                    | 4   |
| ОП. 07                                 | Педагогика  | ДЗ  | 30   | 20                     | 10                       | 8                                    | 2   |
| ОП. 08                                 | Психология  | ДЗ  | 20   | 14                     | 6                        | 4                                    | 2   |
| ОП. 09                                 | Основы спортивного питания  | ДЗ  | 20   | 14                     | 6                        | 6                                    | 0   |
| <b>Профессиональные модули</b>         |   |   |  |                        |                          |                                      |   |
| <b>ПМ 01</b>                           | <b>Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью</b> |   | <b>166</b>   | <b>118</b>             | <b>48</b>                | <b>24</b>                            | <b>24</b>                                       |
| МДК 01.01                              | Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью                  | Э   | 166  | 118                    | 48                       | 24                                   | 24  |
| <b>ПМ 02</b>                           | <b>Организация физкультурной деятельности различных возрастных групп населения</b>                        |   | <b>186</b>   | <b>124</b>             | <b>62</b>                | <b>32</b>                            | <b>30</b>                                       |
| МДК 02.01                              | Теория и методика фитнеса   | 3   | 16   | 8                      | 8                        | 6                                    | 2   |
| МДК 02.02                              | Организация физкультурно-спортивной работы  | ДЗ  | 48   | 36                     | 12                       | 6                                    | 6   |
| МДК 02.03                              | Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки. Фитнес. | ДЗ  | 62   | 46                     | 16                       | 8                                    | 8   |
| МДК 02.04                              | Организация и методика занятий в тренажерном зале для различных групп и возрастных категорий              | ДЗ  | 24   | 8                      | 16                       | 8                                    | 8   |
| МДК 02.05                              | Лечебная физкультура и массаж   | 3   | 36   | 26                     | 10                       | 4                                    | 6   |
|  | <b>Итоговая аттестация</b>  |   | <b>6</b>   |                        | <b>6</b>                 | <b>6</b>                             | <b>-</b>  |
|  | <b>Итого:</b>   |   | <b>550</b>   | <b>374</b>             | <b>176</b>               | <b>102</b>                           | <b>74</b>                                       |



### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ИТОВОВЫХ АТТЕСТАЦИОННЫХ РАБОТ (ИАР)**

1. Динамика основных показателей международной индустрии фитнеса на примере фитнес клубов (в России и мире).
2. Основные компоненты индустрии фитнеса.
3. Современное представление о структуре фитнес клуба.
4. Роль фитнес клубов в развитии государственных спортивно-оздоровительных объектов.
5. Современное состояние индустрии фитнеса в России и мире.
6. Динамика развития фитнес клубов в России и мире за последние годы.
7. Динамика развития и трансформация основных операторов фитнес клубов в России и мире.
8. Классификация фитнес клубов.
9. Тенденции развития фитнес клубов.
10. Основные этапы менеджмента фитнес клубов и их последовательность.
11. Принятие решения об открытии фитнес клуба с учетом факторов внешней и внутренней среды клуба.
12. Ключевые показатели работы клуба, способы их достижения и характерные ошибки.
13. Обоснование выбора оборудования для оснащения клуба в зависимости от ценового сегмента и концепции клуба.
14. Обоснование управленческой структуры клуба в зависимости от концепции клуба.
15. Отражении тенденций развития в структуре современного фитнес клуба.
16. Обоснование выбора критериев эффективности работы фитнес клуба.
17. Основные экономические модели функционирования фитнес клубов и характерные для них системы менеджмента.
18. Расчет размера инвестиций для открытия фитнес клуба (в среднем ценовом сегменте в городе с населением не более 500 тыс. человек).
19. Механизмы и формы взаимодействия фитнес клубов и государственных спортивно-оздоровительных организаций.
20. Система управленческого учета в фитнес клубе.
21. Факторы, влияющие на развитие фитнес клубов в России.
22. Механизмы и формы взаимодействия фитнес клубов и государства в различных странах.
23. Роль фитнес клубов в развитии студенческого спорта.
24. Использование тренажерных устройств в работе с детьми на занятиях и вне занятий.
25. Методика использования простейших тренажеров в образовательной организации.
26. Оздоровительный эффект занятий на фитболах.
27. Особенности использования ритмической гимнастики в образовательной организации.
28. Педагогические условия развития координации движений у старших дошкольников в процессе проведения фитбол – гимнастики.
29. Организация и содержание занятий аэробикой с женщинами молодого (первого зрелого возраста, второго зрелого возраста, пожилого) возраста.
30. Организация и содержание фитнес-тренировок с лицами молодого (первого зрелого возраста, второго зрелого возраста, пожилого) возраста.
31. Организация и содержание занятий по системе Пилатес с лицами молодого (первого зрелого возраста, второго зрелого возраста, пожилого) возраста.

Документ подписан электронной подписью.

32. Влияние занятий аэробикой на физическое (морфофункциональное) состояние женщин молодого (первого зрелого возраста, второго зрелого возраста, пожилого) возраста.
33. Влияние занятий по системе Пилатес на физическое (морфофункциональное) состояние лиц молодого (первого зрелого возраста, второго зрелого возраста, пожилого) возраста.
34. Влияние занятий фитнесом на физическое (морфофункциональное) состояние лиц молодого (первого зрелого возраста, второго зрелого возраста, пожилого) возраста.
35. Организация и методика обучения фитнес-технологиям (разным видам фитнеса) студентов (лиц первого зрелого возраста, второго зрелого возраста, пожилого возраста).
36. Использование дыхательных упражнений (стретчинга) в процессе фитнес-тренировки (занятий оздоровительной аэробикой, по системе Пилатес) с лицами первого зрелого возраста (второго зрелого возраста, пожилого возраста).
37. Коррекция морфофункционального состояния лиц первого зрелого возраста (второго зрелого возраста, пожилого возраста) с учетом телосложения.
38. Организация и методика силовой фитнес-тренировки женщин (мужчин) 25–30 лет (30–35 лет, 35–40 лет, 40–45 лет, 45–50 лет).
39. Метод круговой тренировки в занятиях фитнесом с лицами первого зрелого возраста (второго зрелого возраста, пожилого возраста).
40. Педагогическая технология обучения разным видам фитнеса студентов – будущих учителей физической культуры (инструкторов по фитнесу, индивидуальных тренеров).
41. Организация и содержание занятий фитнесом в процессе физического воспитания обучающихся средней общеобразовательной школы.

## РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ

### АНАТОМИЯ

**Цель:** Применение знаний по анатомии в профессиональной деятельности и повседневной жизни для обеспечения безопасности жизнедеятельности, эффективного использования спортивных технологий, охраны здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

**уметь:**

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- определять возрастные особенности строения организма человека;
- применять знания по анатомии в профессиональной деятельности;
- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся,
- отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;

**знать:**

- основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека;
- строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;
- анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;
- динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;
- способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков;
- базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок;
- элементы анатомии, физиологии и биомеханики;
- элементы анатомии, физиологии и биомеханики;

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Учебная нагрузка слушателей                                     | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Максимальная</b>   | 20            |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>                            | 14            |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>                                 | 6             |
| в том числе: лекции, уроки                                      | 2             |
| практические занятия  | 4             |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет |               |

#### Структура и содержание учебной дисциплины

| Тема  | Объем в часах      |                                      |
|---|--------------------|--------------------------------------|
|   | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Основные положения и терминология в анатомии человека | 2                  | 2                                    |
| Строение и функции систем органов здорового человека  |                    | 2                                    |

Документ подписан электронной подписью.

|   |          |           |
|---|----------|-----------|
| Основные закономерности роста и развития организма человека                             | 2        | 2         |
| Возрастная морфология, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи |          | 2         |
| Динамическая и функциональная анатомия систем обеспечения и регуляции движения          | 2        | 2         |
| Анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам                      |          | 2         |
| Способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков                         |          | 2         |
| <b>ВСЕГО</b>  | <b>6</b> | <b>14</b> |

***Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины «Анатомия»***

1. Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.  
Наука, изучающая форму и строение человеческого организма в связи с его функциями, развитием и влиянием условий существования.  
а) эмбриология  
б) гистология  
в) цитология  
г) анатомия
2. Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.  
Наука, изучающая клеточное строение организма.  
а) эмбриология  
б) гистология  
в) цитология  
г) анатомия
3. Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.  
Наука, изучающая развитие организма.  
а) эмбриология  
б) гистология  
в) цитология  
г) анатомия
4. Прочитайте определение. Выберите один правильный ответ из предложенных.  
Наука, изучающая строение человека на тканевом уровне.  
а) эмбриология  
б) гистология  
в) цитология  
г) анатомия
5. Допишите предложение.  
Любая клетка состоит из трёх неразрывно связанных между собой частей: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
6. Выберите из перечисленных ниже органелл клетки все, относящиеся к мембранным органеллам.  
Эндоплазматическая сеть, комплекс Гольджи, митохондрии, лизосомы, пероксисомы, опорный аппарат клетки, клеточный центр, микрофиламенты, микротрубочки, рибосомы.
7. Выберите из перечисленных ниже органелл клетки все, относящиеся к немембранным органеллам.  
Эндоплазматическая сеть, комплекс Гольджи, митохондрии, лизосомы, пероксисомы, опорный аппарат клетки, клеточный центр, микрофиламенты, микротрубочки, рибосомы.
8. Выберите особенность, которая НЕ характеризует строение эпителиальной ткани.  
а. клетки плотно прилегают друг к другу, не развиты межклеточные пространства  
б. клетки образуют сплошные пласты, опирающиеся на базальную мембрану  
в. в клетках присутствуют два вида отростков: аксон и дендриты  
г. в эпителиальных тканях отсутствуют кровеносные сосуды, питание клеток осуществляется через базальную мембрану  
д. эпителиальные клетки способны к активному митотическому делению и обладают выраженной способностью к регенерации
9. Выберите те особенности, которая НЕ характеризует строение соединительной ткани  
а. клетки достаточно удалены друг от друга;  
б. в клетках присутствуют два вида отростков: аксон и дендриты

Документ подписан электронной подписью.

- в. сильно развиты межклеточные пространства, заполненные межклеточным веществом, которое вырабатывается самими клетками.
  - г. клетки плотно прилегают друг к другу, не развиты межклеточные пространства;
  - д. межклеточное вещество может иметь различную консистенцию (жидкое и твердое), различные волокна (коллагеновые, эластические).
10. Выберите особенность, которая НЕ характеризует строение мышечной ткани.
- а. возбудимость и сократимость
  - б. возбудимость и проводимость
11. Выберите особенность, которая НЕ характеризует строение нервной ткани.
- а. возбудимость и сократимость
  - б. возбудимость и проводимость
12. Допишите предложение.  
В скелете выделяют три отдела:  
1 отдел:  
2 отдел:  
3 отдел:
13. Выберите один правильный ответ из предложенных четырёх.  
Количество позвонков, образующих позвоночный столб человека:
- а) 32-34
  - б) 30 – 32
  - в) 34-36
  - г) 28 – 33
14. Выберите один правильный ответ.  
Лордоз – изгиб позвоночного столба, направленный:
- а) влево
  - б) вправо
  - в) вперёд
  - г) назад
15. Выберите один правильный ответ.  
Кифоз – изгиб позвоночного столба, направленный:
- а) влево
  - б) вправо
  - в) вперёд
  - г) назад
16. Выберите один правильный ответ.  
У человека костной основой грудной клетки являются:
- а) грудина, рёбра и шейный отдел позвоночного столба
  - б) грудина, рёбра и грудной отдел позвоночного столба
  - в) ключица, рёбра и поясничный отдел позвоночного столба
17. Выберите один правильный ответ.  
Мозговой отдел черепа человека состоит из двух парных костей:
- а) лобная и клиновидная
  - б) решетчатая и затылочная
  - в) теменная и височная
  - г) клиновидная и решетчатая
18. Выберите один правильный ответ.  
Лицевой отдел черепа человека состоит из трёх непарных костей:
- а) верхнечелюстные, скуловые, носовые
  - б) нижнечелюстная, сошник, подъязычная.
  - в) слёзные, нёбные, нижние носовые раковины
  - г) лобная, клиновидная, решетчатая
19. Выберите один правильный ответ.  
Скелет пояса верхней конечности образован костями:
- а) лопатка и ключица
  - б) плечевая кость и лучевая кость
  - в) локтевая и лучевая кости
  - г) лучевая кость, кости кисти

Документ подписан электронной подписью.

20. Выберите один правильный ответ.

Скелет свободной верхней конечности образован костями:

- а) локтевая и лучевая кости
- б) лопатка и ключица
- в) плечевая кость, локтевая кость, лучевая кость, кости кисти
- г) лучевая кость, кости кисти

21. Выберите один правильный ответ.

Скелет пояса нижней конечности человека образован костями:

- а) бедренная кость, надколенник
- б) подвздошная, лобковая, седалищная кости
- в) большая и малая берцовые кости
- г) надколенник и кости стопы

22. Выберите один правильный ответ.

Скелет свободной нижней конечности образован костями:

- а) бедренная кость, надколенник, большая и малая берцовые кости, кости стопы
- б) плечевая кость, локтевая кость, лучевая кость, кости кисти
- в) подвздошная, лобковая, седалищная кости
- г) лопатка и ключица

23. Выберите один правильный ответ.

В пищеварительном канале различают следующие отделы:

- а) ротовая полость; глотка; пищевод; желудок; кишечник, печень, поджелудочная железа
- б) ротовая полость; глотка; пищевод; желудок; кишечник

24. Выберите один правильный ответ.

Из перечисленных органов дыхательной системы человека выберите собственно дыхательный орган:

- а) нос
- б) глотка
- в) лёгкие
- г) гортань
- д) трахея
- е) бронхи

25. Выберите один правильный ответ.

Морфологической и функциональной единицей почки является:

- а) ацинус
- б) нефрон
- в) кардиомиоцит

28. Выберите один правильный ответ.

К железам внешней секреции относят:

- а) вилочковая железа, гипофиз
- б) поджелудочная и половые железы
- в) слюнные, желудочные

26. Выберите один правильный ответ.

К железам внутренней секреции относят:

- а) вилочковая железа, гипофиз
- б) поджелудочная и половые железы
- в) слюнные, желудочные

27. Выберите один правильный ответ.

К смешанным железам относят:

- а) вилочковая железа, гипофиз
- б) поджелудочная и половые железы
- в) слюнные, желудочные

29. Вставьте пропущенные слова.

Половая система человека представлена \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ половыми органами.

30. Вставьте пропущенное слово.

Мужская половая клетка называется \_\_\_\_\_.

31. Вставьте пропущенное слово.

Женская половая клетка называется \_\_\_\_\_.

32. Выберите один правильный ответ.

Документ подписан электронной подписью.

Рецепторы органа слуха располагаются:

- а) в среднем ухе
- б) в наружном слуховом проходе
- в) на барабанной перепонке
- г) в улитке

34. Выберите один правильный ответ.

В процессе эволюции у человека в органе слуха появляется:

- а) внутреннее ухо
- б) наружное ухо
- в) среднее ухо
- г) полукружные каналы

35. Выберите один правильный ответ.

Органы равновесия находятся

- а) на коже
- б) во внутреннем ухе
- в) в ротовой полости
- г) в полости носа

36. Выберите один правильный ответ.

Сетчатка – оболочка глаза, которая:

- а) защищает глаз от механических и химических повреждений
- б) снабжает глазное яблоко кровью
- в) поглощает световые лучи
- г) преобразует лучи света в нервные импульсы

## ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ

**Цель:** познакомить слушателей с основными представлениями о функциях организма в состоянии покоя и при деятельности разных видов; сформировать представление о механизмах регуляции физиологических функций.

В результате освоения дисциплины слушатель курсов должен:

**уметь:**

- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;
- оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;
- использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой;
- предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг;
- планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;

**знать:**

- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;
- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;
- роль центральной нервной системы в регуляции движений;
- особенности физиологии детей, подростков и молодежи;
- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;
- физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;
- физиологические основы спортивного отбора и ориентации;

Документ подписан электронной подписью.

- биохимические основы развития физических качеств;
- биохимические основы питания;
- общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;
- возрастные особенности биохимического состояния организма;
- базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок;
- элементы анатомии, физиологии и биомеханики;
- принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп.

#### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Учебная нагрузка слушателей</b>                              | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Максимальная</b>   | 20                   |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>                            | 14                   |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>                                 | 6                    |
| <i>в том числе:</i> лекции, уроки                               | 4                    |
| практические занятия  | 2                    |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет |                      |

#### **Структура и содержание учебной дисциплины**

| Тема  | Объем в часах      |                                      |
|---|--------------------|--------------------------------------|
|   | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека                        | 1                  |                                      |
| Понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека   |                    | 2                                    |
| Регулирующие функции нервной и эндокринной систем   | 1                  |                                      |
| Роль центральной нервной системы в регуляции движений   |                    | 1                                    |
| Особенности физиологии детей, подростков и молодежи   |                    | 1                                    |
| Взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма                                       |                    | 2                                    |
| Физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления при спортивной деятельности | 1                  |                                      |
| Механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности                                   |                    | 2                                    |
| Физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости  |                    | 2                                    |
| Физиологические основы спортивного отбора и ориентации  | 1                  |                                      |
| Биохимические основы развития физических качеств  |                    | 1                                    |
| Биохимические основы питания  |                    | 1                                    |
| Общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой                           | 1                  |                                      |
| Возрастные особенности биохимического состояния организма   |                    | 2                                    |
| Биохимический контроль в спорте   | 1                  |                                      |
| <b>ВСЕГО</b>  | <b>6</b>           | <b>14</b>                            |

#### **Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины**

1. Продолжите предложение.

Биологическая ткань обладает рядом свойств: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

2. Выберите один правильный ответ.

Назовите, какой раздражитель по биологическому признаку представлен в примере: «*Рецепторы сетчатки глаза чувствительны к свету, а вкусовые рецепторы – к химическим веществам*».

а. адекватный раздражитель



Документ подписан электронной подписью.

б. неадекватный раздражитель

3. Вставьте пропущенные слова в предложении.

Метаболизм – совокупность \_\_\_\_\_ реакций, протекающих во \_\_\_\_\_ среде организма.

4. Вставьте пропущенные слова.

Анаболизм – химические реакции \_\_\_\_\_ при которых из молекул \_\_\_\_\_ размера образуется одна \_\_\_\_\_ молекула.

5. Выберите правильный ответ.

Аэробное окисление протекает ...

- а. в митохондриях
- б. в цитоплазме
- в. на мембранах цитоплазматической сети

6. Вставьте пропущенное слово.

Способность организма сохранять \_\_\_\_\_ состава и свойств внутренней среды называют гомеостазом.

7. Выберите правильный ответ.

Процесс удаления из организма ненужных продуктов обмена веществ – это:

- а. осморегуляция
- б. экскреция
- в. секреция

8. Выберите правильный ответ.

Приспособительные реакции здорового организма – это ...

- а. патологическая адаптация
- б. физиологическая адаптация
- в. срочная адаптация
- г. долговременная адаптация

9. Выберите правильный ответ.

\_\_\_\_\_ - наиболее эффективный физиологический механизм усиления теплообразования, так как никакой внешней механической работы мышцы не производят, а вся энергия мышечного напряжения превращается в тепло.

- а. мышечная работа
- б. холодная мышечная дрожь
- в. приём пищи

10. Выберите правильный ответ.

\_\_\_\_\_ упражнения затрагивают менее трети всей мышечной массы.

- а. региональные
- б. глобальные
- в. локальные

11. Выберите правильный ответ

Предстартовая лихорадка характеризуется:

- а. преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения;
- б. преобладанием процессом торможения над процессами возбуждения;
- в. уравновешенным состоянием нервных процессов;

12. Вставьте пропущенное слово.

\_\_\_\_\_ – это выполнение упражнений, которое предшествует выступлению на соревнованиях или основной части тренировочного занятия.

- а. вработывание
- б. утомление
- в. разминка
- г. «мёртвая точка»

13. Выберите правильный ответ.

Это состояние характеризуется тяжелыми субъективными ощущениями: чувства стеснения в груди, головокружения, пульсации сосудов головного мозга, одышки и желания прекратить работу.

- а. вработывание
- б. утомление
- в. разминка
- г. «мёртвая точка»
- д. второе дыхание

Документ подписан электронной подписью.

е. восстановление

14. Выберите правильный ответ.

\_\_\_\_\_ - это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, которое характеризуется вызванным работой временным снижением работоспособности и субъективным ощущением усталости.

а. вработывание

б. утомление

в. разминка

г. «мёртвая точка»

д. второе дыхание

е. восстановление

15. Выберите правильные ответы.

Из предложенного перечня принципов спортивной тренировки выберите те, которые относятся к педагогическим принципам.

а. активность и сознательность спортсмена,

б. наглядность,

в. цикличность тренировок

г. последовательность,

д. непрерывность,

е. прочность,

ж. единство общей и специальной подготовки,

з. доступность

и. систематичность,

к. постепенное и максимальное расширение физических нагрузок

16. Выберите правильный ответ.

Состояние, характеризующееся расширением функциональных возможностей организма и увеличением экономичности его работы, и достижением спортивной формы.

а. тренируемость

б. тренированность

17. Выберите правильный ответ.

*Тренировочный эффект*, возникающий непосредственно во время тренировки и в течение получаса после нагрузок. В этот период организм устраняет так называемый кислородный долг, который образовался во время тренировки.

а. отставленный тренировочный эффект

б. срочный тренировочный эффект

в. кумулятивный тренировочный эффект

18. Выберите правильный ответ.

Данный вид контроля проводится 5-6 раз в году с использованием менее динамичных показателей, например: «гарвардский степ-тест», определение максимального потребления кислорода.

а. углублённое медицинское обследование

б. текущий контроль

в. этапный контроль

19. Выберите из предложенных ответов те, которые характеризуют неэффективные нагрузки.

а. приводят к появлению в организме лишь незначительных биохимических и физиологических сдвигов.

б. приводят к появлению в организме значительных биохимических и физиологических сдвигов.

в. вызывают развитие адаптации

г. они не вызывают развития адаптации, но способствуют сохранению достигнутого уровня

д. используют при подготовке спортсменов в предсоревновательный период

е. их широко используют в оздоровительной физкультуре

20. Выберите правильный ответ.

После прекращения занятий спортом или при длительном перерыве в тренировках, а также при снижении объема тренировочных нагрузок адаптационные сдвиги постепенно уменьшаются. Это явление называется в спортивной практике:

а. тренируемость

б. перетренированность

в. суперкомпенсация

Документ подписан электронной подписью.

г. растренированность

21. Вставьте пропущенные слова в предложении.

В спортивной практике принцип \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ взаимодействия нагрузок используется при подготовке спортсменов высокой квалификации, а \_\_\_\_\_ взаимодействия нагрузок находит применение в оздоровительной медицине.

22. Выберите правильный ответ.

Этап решает конкретную педагогическую задачу и способствует развитию специфической адаптации к физическим нагрузкам определенного вида:

- а. микроцикл
- б. годовой цикл
- в. макроцикл

23. Выберите правильный ответ.

Комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики определённого вида спорта:

- а. спортивная специализация
- б. спортивная ориентация
- в. спортивный отбор

24. Вставьте пропущенные слова в предложении.

\_\_\_\_\_ - фармакологические препараты, которые оказывают влияние на спортивный результат, нанося при этом вред здоровью спортсмена.

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Цель:** овладение современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

**уметь:**

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;
- планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;
- демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом;

**знать:**

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

Документ подписан электронной подписью.

- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;
- мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни.

#### *Объем учебной дисциплины и виды учебной работы*

| <b>Учебная нагрузка слушателей</b>           | <b>Объем в часах</b> |
|--|----------------------|
| <b>Максимальная</b>                          | 20                   |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>         | 14                   |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>              | 6                    |
| в том числе: лекции, уроки                   | 4                    |
| практические занятия                         | 2                    |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b> зачет |                      |

#### *Структура и содержание учебной дисциплины*

| <b>Тема</b>  | <b>Объем в часах</b>      |   |
|--|---------------------------|---|
|  | <b>Аудиторные занятия</b> | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта  | 1                         | 2   |
| Общие основы гигиены   | 1                         | 2   |
| Эпидемиологические факторы окружающей среды  |                           | 2   |
| Гигиена физической культуры различных возрастных групп занимающихся                                | 1                         | 2   |
| Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья  | 1                         | 2   |
| Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов   | 1                         | 2   |
| Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий | 1                         | 2   |
| <b>ВСЕГО</b>   | <b>6</b>                  | <b>14</b>                                   |

#### *Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины*

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
7. Значение воздушно-теплого режима для физкультурно-спортивной деятельности.
8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
10. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
11. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.

Документ подписан электронной подписью.

12. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
13. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
14. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
15. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
16. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
17. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
18. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
19. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
20. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
21. Гигиенические требования к закаливанию водой.
22. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
23. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
24. Гигиенические требования к организации рационального питания.
25. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
26. Дополнительное питание и его содержание.
27. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулирования и сгонки веса в различных климатических условиях.
28. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
29. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
30. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
31. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
32. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
33. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
34. Пищевые отравления и их профилактика.
35. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
36. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к вентиляции.
38. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
39. Гигиенические требования к отопительным системам.
40. Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
41. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
42. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
43. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
44. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
45. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов среды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
46. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
47. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.
48. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
49. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
50. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

## ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

**Цель:** ознакомление с основами теоретических и методических аспектов организации и проведения врачебного контроля в физической культуре, обучение занимающихся и конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

**иметь практический опыт:**

- принятия решения о зачислении на групповые фитнес-программы физкультурно-оздоровительных занятий по результатам ознакомления с личными данными, результатами тестирования и медицинскими противопоказаниями занимающегося;

**уметь:**

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы;

**знать:**

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности.
- организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи;
- допустимые виды помощи пострадавшим;
- мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни.

### *Объем учебной дисциплины и виды учебной работы*

| Учебная нагрузка слушателей                  | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Максимальная</b>                          | 20            |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>         | 14            |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>              | 6             |
| в том числе: лекции, уроки                   | 4             |
| практические занятия                         | 2             |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b> зачет |               |

### *Структура и содержание учебной дисциплины*

| Тема   | Объем в часах      |                                      |
|--|--------------------|--------------------------------------|
|  | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Цели, задачи и содержание врачебного контроля  | 2                  | 2                                    |
| Назначение и методика проведения простейших функциональных проб                              | 2                  | 6                                    |
| Основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности | 2                  | 6                                    |
| <b>ВСЕГО</b>   | <b>6</b>           | <b>14</b>                            |

### *Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины*

1. Предмет, цель, задачи, методы врачебного контроля.
2. Основные направления медицинского обеспечения физической культуры, спорта, профилактики заболеваний и реабилитации больных и инвалидов средствами и методами физической культуры.
3. Медицинское обеспечение спорта высших достижений
4. Медицинское обеспечение массового спорта и физической культуры.
5. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста, характера дефекта или патологии.
6. Тестирование физической работоспособности и тренированности.

Документ подписан электронной подписью.

7. Методы оценки физического развития и функциональных возможностей инвалидов с поражением опорно-двигательной системы (ОДС).
8. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях и массовых физкультурных мероприятиях для лиц с отклонением в состоянии здоровья.
9. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности.
10. Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика.
11. Различия методов между индивидуальным, индивидуально-групповым, коллективным, соревновательным, повторно-кольцевым построением занятий и методом предметно-практического взаимодействия и когда их используют.
12. Физическое развитие человека. Основные признаки физического развития.
13. Значение многократного исследования физического развития в процессе занятий физической культурой. Соматоскопия. Соматометрия (антропометрия).
14. Ортопедическая практика при обследовании инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.
15. Роль осмотра, пальпации и перкуссии при обследовании инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Измерение длины и окружности конечностей при обследовании инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.
16. Определение объёма движений в суставах при обследовании инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.
17. Измерение объёма движений в суставах нижних конечностей.
18. Замерение объёма окружности грудной клетки. Экскурсия грудной клетки. Определение толщины кожно-жировых складок.
19. Антропометрические показатели уровня физического и функционального состояния человека для характеристики его физического развития.
20. Методы индексов.
21. Метод стандартов.
22. Метод корреляции.
23. Роль и значение функциональных методов исследования.
24. Метод исследования электрической активности миокарда или электрокардиография.
25. Метод графической регистрации тонов и шумов сердца или фонокардиография (ФКГ).
26. Метод исследования деятельности сердца или поликардиография.
27. Сущность метода вариационной пульсографии (ВПГ).
28. Метод ультразвуковой диагностики сердца или эхокардиография (ЭхоКГ).
29. Метод ультразвуковой диагностики или ультразвуковая доплерография (УЗДГ).

## ПЕДАГОГИКА

**Цель:** подготовка к профессиональной деятельности, способных педагогически целесообразно организовывать физкультурно-спортивный (тренировочно-соревновательный) процесс и разрешать возникающие проблемные ситуации обучения и воспитания.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

**уметь:**

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм организации обучения и воспитания;
- анализировать педагогическую деятельность, педагогические факты и явления;
- находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;
- ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования;
- использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;
- обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия, тренинга;
- определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/ среднесрочные/ долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг, занимающихся по групповым фитнес-программам;

Документ подписан электронной подписью.

**знать:**

- взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития;
- значение и логику целеполагания в обучении и педагогической деятельности;
- принципы обучения и воспитания;
- особенности содержания и организации педагогического процесса в условиях разных типов и видов образовательных учреждений, на различных ступенях образования;
- формы, методы и средства обучения и воспитания, их педагогические возможности и условия применения;
- психолого-педагогические условия развития мотивации и способностей в процессе обучения, основы развивающего обучения, дифференциации индивидуализации обучения и воспитания;
- понятие нормы и отклонения, нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребенка), их систематику и статистику;
- особенности работы с одаренными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- приемы привлечения учащихся к целеполаганию, организации и анализу процесса и результатов обучения;
- средства контроля и оценки качества образования, психолого-педагогические основы оценочной деятельности педагога;
- правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения тренировок;
- стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста;
- правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста.

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| Учебная нагрузка слушателей                                     |  | Объем в часах |
|---|--|---------------|
| <b>Максимальная</b>   |  | 30            |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>                            |  | 20            |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>                                 |  | 10            |
| в том числе: лекции, уроки                                      |  | 8             |
| практические занятия  |  | 2             |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет |  |               |

**Структура и содержание учебной дисциплины**

| Тема   | Объем в часах      |                                      |
|--|--------------------|--------------------------------------|
|  | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития   | 1                  | 2                                    |
| Основы организации педагогического процесса  | 1                  | 4                                    |
| Теория и практика обучения   | 2                  | 4                                    |
| Теория и практика воспитания   | 2                  | 4                                    |
| Нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребёнка)        | 2                  | 2                                    |
| Особенности работы с одарёнными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением | 2                  | 4                                    |
| <b>ВСЕГО</b>   | <b>10</b>          | <b>20</b>                            |



Документ подписан электронной подписью.

### **Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины**

1. Понятие «вариативность образования», пути реализации вариативности в системе образования РФ.
2. Особенности и проблемы одарённого ребёнка.
3. Особенности организации обучения детей с детьми с особыми образовательными потребностями в РФ.
4. Сущность девиантного поведения и направления социально-педагогической поддержки детей с девиантным поведением.
5. Понятие «одарённость», виды одарённости.
6. Основные категории педагогики.
7. Структура Государственного образовательного стандарта.
8. Мотивация как главная движущая сила обучения.
9. Принципы построения системы образования в России.
10. Вариативные формы получения образования и их особенности.
11. Виды профессиональной деятельности, к которым должен готовиться спортивный педагог.
12. Характеристика профессиональной компетентности спортивного педагога.
13. Понятия «воспитание» и «самовоспитание».
14. Специфика и принцип процесса воспитания.
15. Методы воспитания, применяемые в работе спортивного педагога.
16. Средства и формы воспитания, применяемые в работе спортивного педагога.
17. Наиболее значимые нравственные качества в воспитательном процессе школьников.
18. Способы формирования дисциплины и самостоятельности у школьников в учебно-тренировочном процессе.
19. Методы и средства самовоспитания людей, занимающихся физической культурой и спортом.
20. Специфика понятий «педагогическая техника» и «педагогическое мастерство».
21. Значение педагогического мастерства для спортивного педагога.
22. Компоненты педагогического мастерства.
23. Элементы педагогической техники спортивного педагога.

## **ПСИХОЛОГИЯ**

**Цель:** применение психологических знаний в профессиональной и повседневной жизни для понимания человека во всем многообразии и динамичности его внутреннего (психического) мира: обнаружения сил, оказывающих влияние на поведенческие, умственные и другие психические процессы; влияния физических нагрузок на психическую сферу человека.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

### **уметь:**

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;
- обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия, тренинга;
- определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/ среднесрочные/ долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг, занимающихся по групповым фитнес-программам;

### **знать:**

- возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;
- психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);
- основы психологии тренировочного процесса;

Документ подписан электронной подписью.

- основы спортивной психодиагностики;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста;
- правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом;

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| Учебная нагрузка слушателей                                     | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Максимальная</b>   | 20            |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>                            | 14            |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>                                 | 6             |
| в том числе: лекции, уроки                                      | 4             |
| практические занятия  | 2             |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет |               |

**Структура и содержание учебной дисциплины**

| Тема  | Объем в часах      |                                      |
|---|--------------------|--------------------------------------|
|   | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Психология как наука, ее связь с педагогической наукой и практикой. Основы психологии личности. Предмет, задачи и методы возрастной и педагогической психологии | 1                  | 4                                    |
| Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте  | 1                  | 2                                    |
| Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды)  | 1                  | 2                                    |
| Основы психологии тренировочного процесса   | 1                  | 2                                    |
| Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности   | 1                  | 2                                    |
| Основы спортивной психодиагностики  | 1                  | 2                                    |
| <b>ВСЕГО</b>  | <b>6</b>           | <b>14</b>                            |

**Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины**

**1. Соотнесите компоненты структуры личности с их правильными характеристиками:**

|          |                         |          |   |
|----------|-------------------------|----------|---|
| <b>1</b> | система самоуправления  | <b>A</b> | эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент. |
| <b>2</b> | направленность личности | <b>B</b> | «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль.  |
| <b>3</b> | способности             | <b>C</b> | в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств.                     |
| <b>4</b> | черты характера.        | <b>D</b> | избирательное отношение спортсмена к действительности.  |

2. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:

- A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- C. подчинением достижению успеха в спорте.

3. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:

- A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.

Документ подписан электронной подписью.

- С. подчинением достижению успеха в спорте.
4. Мотивы стадии специализации характеризуются:
- А. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
  - В. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
  - С. подчинением достижению успеха в спорте.
5. Задачи нравственного воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:
- А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
  - В. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
  - С. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
  - Д. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
6. Задачи эстетического воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:
- А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
  - В. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
  - С. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
  - Д. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
7. Задачи интеллектуального воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:
- А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
  - В. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
  - С. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
  - Д. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
8. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:
- А. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
  - В. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
  - С. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
  - Д. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
9. Физическая подготовка - это:
- А. упражнения, вызывающие утомление, усталость.
  - В. педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.
  - С. выполнение специфических двигательных действий.
  - Д. целенаправленное совершенствование психических процессов.
10. Проявления какого качества на уровне «большого» спорта неразрывно связано с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь с технической подготовкой:
- А. ловкость
  - В. выносливость
  - С. сила
  - Д. быстрота
11. Совершенствование, какого физического качества происходит в процессе в процессе

Документ подписан электронной подписью.

- упражнений, вызывающих утомление, усталость.
- A. ловкость
  - B. выносливость
  - C. сила
  - D. быстрота
12. Для спортсмена эти ощущения играют весьма важную роль в процессе создания первичных представлений о движении, а также в ориентации и коррекции выполняемых движений:
- A. зрительные ощущения
  - B. вестибулярные ощущения
  - C. осязательные и органические ощущения
  - D. слуховые ощущения
13. У спортсмена эти ощущения задействованы в освоении и совершенствовании техники спорта: пример- спортсмен не падает, только потому, что одно неустойчивое положение сменяется таким же, но в противоположную сторону:
- A. зрительные ощущения
  - B. вестибулярные ощущения
  - C. осязательные и органические ощущения
  - D. слуховые ощущения
14. У спортсмена эти ощущения занимают видное место, особенно в видах спорта, связанных с различными спортивными снарядами, мячом, клюшкой, управлением средствами движения, а также служат отправной точкой многих технических действий в единоборствах
- A. зрительные ощущения
  - B. вестибулярные ощущения
  - C. осязательные и органические ощущения
  - D. слуховые ощущения
15. У спортсмена эти ощущения служат источником дополнительной информации о параметрах движения, играют важную контролирующую и информационную роль в ритмической организации движений.
- A. зрительные ощущения
  - B. вестибулярные ощущения
  - C. осязательные и органические ощущения
  - D. слуховые ощущения
16. Тактика – это:
- A. совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования.
  - B. индивидуальные особенности спортсмена.
  - C. специфика спортивной деятельности.
  - D. конкретные действия соперников.
17. Воля – это:
- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
  - B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
  - C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
  - D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.
18. Целеустремленность - это:
- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
  - B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
  - C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта,

Документ подписан электронной подписью.

- способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
- D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.
19. Настойчивость – это:
- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
- D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.
20. Дисциплинированность - это:
- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
- D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

## МАРКЕТИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:  
формировать **профессиональную компетенцию:**

ПК.3. Консультировать в индивидуальном порядке потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги по методическим и техническим вопросам тренировок;

**уметь:**

- позитивно взаимодействовать с занимающимися потребителями фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий;
- пропагандировать среди занимающихся потребителей фитнес-услуг здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни);
- мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся потребителям фитнес-услуг, приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении;

**знать:**

- правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения тренировок;
- стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации;
- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

### *Объем учебной дисциплины и виды учебной работы*

| Учебная нагрузка слушателей                  | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Максимальная</b>                          | 12            |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>         | 8             |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>              | 4             |
| в том числе: лекции, уроки                   | 2             |
| практические занятия                         | 2             |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b> зачет |               |

Документ подписан электронной подписью.

### *Структура и содержание учебной дисциплины*

| Тема   | Объем в часах      |                                      |
|--|--------------------|--------------------------------------|
|  | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Особенности маркетинга в отрасли фитнес-услуг. Характеристика фитнес услуг   | 2                  | 2                                    |
| Анализ конкурентной ситуации в отрасли фитнес услуг. Планирование маркетинговой стратегии спортивной организации. Особенности сегментации потребителей в области фитнес - услуг. |                    | 2                                    |
| Особенности ценообразования в отрасли фитнес - услуг   |                    | 2                                    |
| Реализация маркетинговых инструментов в фитнес – клубе.  | 2                  |                                      |
| Особенности современного рекламного процесса. Разработка рекламной кампании.   |                    | 2                                    |
| <b>ВСЕГО</b>   | <b>4</b>           | <b>8</b>                             |

### *Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины*

#### *Вопросы для зачета*

1. Особенности маркетинга в отрасли фитнес-услуг.
2. Характеристика фитнес услуг
3. Анализ конкурентной ситуации в отрасли фитнес услуг.
4. Планирование маркетинговой стратегии спортивной организации.
5. Особенности сегментации потребителей в области фитнес - услуг.
6. Особенности ценообразования в отрасли фитнес - услуг
7. Реализация маркетинговых инструментов в фитнес – клубе.
8. Особенности современного рекламного процесса.
9. Разработка рекламной кампании.

#### *Тест*

1. Если решение нацелено на обеспечение максимальную степень достижения цели организацией, то такое решение называется:
  - а) допустимым
  - б) рациональным
  - в) оптимальным
  - г) интуитивным
2. Что из перечисленного ниже относится к основным функциям организации согласно Анри Файоллю:
  - а) финансовая функция
  - б) функция безопасности
  - в) административная функция
  - г) все ответы верны
  - д) все ответы не верны
3. Предвидение будущих спортивных событий в спорте, и в спортивной организации основывается на:
  - а) развитии мирового спорта
  - б) развитию соответствующей спортивной области
  - в) развитии конкурентных способностей спортивных организаций
  - г) все ответы верны
  - д) все ответы не верны
4. Что из этого не является фазой процесса предвидения в спорте
  - а) техническая фаза
  - б) фаза осмысления
  - в) творческая фаза
  - г) фаза реализации
5. Согласно Л. Лазаревичу и В. Параносичу, сотрудник, занимающийся отбором всех категорий спортсменов от начинающих до членов национальной сборной, называется:
  - а) тренер-педагог
  - б) тренер-менеджер

Документ подписан электронной подписью.

- в) тренер-селекционер
  - г) тренер-творец
6. Что из перечисленного не является основным инструментом, с помощью которого тренер-руководитель стимулирует спортсменов:
- а) авторитет положения, знаний и личности тренера
  - б) система продвижения спортсменов в карьере
  - в) система поощрений и наказаний
  - г) личный пример
  - д) все ответы являются основными инструментами
7. Конфликты в спортивном коллективе возникают по линиям:
- а) тренер-спортсмен
  - б) спортсмен-спортсмен
  - в) спортсмен-команда
  - г) все ответы верны
  - д) все ответы не верны
8. Вид деятельности, нацеленный на выявление, проверку и сравнение результатов называется
- а) исследование
  - б) контроль
  - в) планирование
  - г) менеджмент
9. Самоконтроль, тренировки и соревнования являются подходами к контролю процесса:
- а) тренировочного
  - б) стратегического
  - в) Управления
  - г) все ответы верны
10. Болельщики по отношению к спортивной организации являются элементом:
- а) внешней среды
  - б) внутренней среды
  - в) не являются элементом
11. Стадия управления спортивной организацией, содержанием которой является определение целей деятельности организации на предстоящий период и необходимых для этого ресурсов называется:
- а) мотивация
  - б) контроль
  - в) координация
  - г) планирование
  - д) организация
12. Согласно ст. 5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурное (физкультурно-спортивное) движение в Российской Федерации включает в себя:
- а) Спортивные клубы
  - б) ДЮСШ
  - в) Олимпийский комитет России
  - г) все ответы верны
  - д) все ответы не верны
13. Преимуществом авторитарной модели руководства является:
- а) не уверенный в себе спортсмен будет чувствовать себя увереннее и спокойнее в стрессовых ситуациях;
  - б) увеличивается агрессивность спортсмена, вызванная авторитарностью тренера, которая направляется на борьбу с соперниками, увеличивает активность;
  - в) авторитарное поведение тренера может соответствовать действительным потребностям спортсмена в авторитарном руководстве, и в этом случае он выступает лучше обычного.
  - г) все перечисленные варианты ответов
15. На актуальном уровне спортивный коллектив характеризуют:
- а) статусы и роли каждого из его членов, определяющие устойчивые функции в работе системы;
  - б) устойчивые паттерны взаимодействия между членами, коммуникативные стереотипы: ссоры, обиды, конфликты и др.;
  - в) функциональное (ясное, понятное) или дисфункциональное (по типу двойной связи)

Документ подписан электронной подписью.

циркулирование информации;

г) все ответы верны

16. Стилль лидерства, который предусматривает совместное принятие решений лидером и членами группы, продвижение интересов всех членов группы. Характеризуется высоким уровнем свободы при выполнении рядовыми членами поставленных заданий, доверием и участием лидера называется:

а) либеральным

б) авторитарным

в) демократическим

г) патерналистским

17. Принятие решений о том, как должны быть распределены ресурсы организации для достижения стратегических целей называется:

а) тактическим планированием

б) стратегическим планированием

в) оперативным планированием

18. Удовлетворение потребности общества в подготовке спортсменов это:

а) миссия спортивной организации

б) стратегия спортивной организации

в) тактика спортивной организации

## ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

**иметь практический опыт:**

- оказания методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат, периодичности и интенсивности тренировок;

**уметь:**

- демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом;
- пропагандировать среди занимающихся потребителей фитнес-услуг здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни);
- мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся потребителям фитнес-услуг, приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении;

**знать:**

- спортивное питание, особенности и правила употребления;
- техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом;
- мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;
- организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи;
- допустимые виды помощи пострадавшим.

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Учебная нагрузка слушателей                                     | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Максимальная</b>   | 20            |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>                            | 14            |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>                                 | 6             |
| в том числе: лекции, уроки                                      | 4             |
| практические занятия  | 2             |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет |               |

### Структура и содержание учебной дисциплины

| Тема                                       | Объем в часах      |                                      |
|--|--------------------|--------------------------------------|
|  | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Основы рационального и спортивного питания | 2                  | 2                                    |
| Принципы и формы спортивного питания       | 2                  | 2                                    |



Документ подписан электронной подписью.

|   |          |           |
|---|----------|-----------|
| Биоэнергетика физических упражнений   |          | 4         |
| Питание в соответствии с особенностями вида спорта  |          | 4         |
| Специализированное спортивное питание. Биологические активные добавки для питания спортсменов | 2        | 2         |
| <b>ВСЕГО</b>  | <b>6</b> | <b>14</b> |

#### **Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины**

1. Основы рационального и спортивного питания.
2. Принципы и формы спортивного питания.
3. Биоэнергетика физических упражнений.
4. Питание в соответствии с особенностями вида спорта.
5. Специализированное спортивное питание. Биологические активные добавки для питания спортсменов.

### **ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ**

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

**иметь практический опыт:**

- подбора комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и заявленной цели фитнес-программы, а также отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы;

**уметь:**

- применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности;
- проводить биомеханический анализ двигательных действий;

**знать:**

- основы кинематики и динамики движений человека;
- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
- биомеханику физических качеств человека;
- половозрастные особенности моторики человека;
- биомеханические основы физических упражнений;
- элементы анатомии, физиологии и биомеханики.

#### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| Учебная нагрузка слушателей                  | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Максимальная</b>                          | 30            |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>         | 20            |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>              | 10            |
| в том числе: лекции, уроки                   | 6             |
| практические занятия                         | 4             |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b> зачет |               |

#### **Структура и содержание учебной дисциплины**

| Тема   | Объем в часах      |                                      |
|--|--------------------|--------------------------------------|
|  | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Основы кинематики и динамики движения человека. Биомеханические характеристики двигательного аппарата человека. Биомеханические особенности моторики человека; | 4                  | 8                                    |
| Биомеханические черты спортивного мастерства и аспекты спортивной тактики  | 4                  | 8                                    |
| Биомеханика различных видов движений человека  | 2                  | 4                                    |
| <b>ВСЕГО</b>   | <b>10</b>          | <b>20</b>                            |

Документ подписан электронной подписью.

### ***Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины***

1. Раскройте понятия кинематических характеристик (временные, пространственные, пространственно-временные).
2. Раскройте понятия динамических характеристик (инерционные, силовые, энергетические).
3. Назовите строение биокинематических цепей.
4. Раскройте механические свойства мышц и механику мышечного сокращения.
5. Дайте характеристику групповых взаимодействий мышц.
6. Раскройте биомеханическую характеристику силовых качеств.
7. Дайте биомеханическую характеристику быстроты.
8. Раскройте биомеханическую характеристику выносливости.
9. Дайте характеристику гибкости и ловкости.
10. Охарактеризуйте онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
11. Назовите особенности моторики женщин.
12. Дайте анализ биодинамики осанки
13. Назовите условия сохранения и восстановления положения тела человека.
14. Проанализируйте динамику вращательных движений при выполнении гимнастических упражнений.
15. Раскройте механизм отталкивания от опоры при выполнении прыжковых упражнений.
16. Дайте анализ периодов и фаз в ходьбе и беге.
17. Охарактеризуйте периоды скольжения и стояния лыжи.
18. Проанализируйте подготовительные и основные действия при плавании кролем.
19. Дайте анализ составляющих факторов, определяющих дальность полета спортивных снарядов.

## **ПМ.01. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

### **МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью**

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен совершенствовать **компетенции**:

- ПК.3. Консультировать в индивидуальном порядке потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги по методическим и техническим вопросам тренировок.

#### ***иметь практический опыт:***

- разработки типовых рекомендаций по выбору оптимальных форм тренировок и видов занятий на основе оценки общего физического состояния и развития потребителя фитнес-услуг, выяснение наличия физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок
- информирования потребителей фитнес-услуг о порядке действий в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации;
- информирования потребителей фитнес-услуг о необходимости соблюдения правил нахождения в тренажерном зале, включая правила использования спортивного оборудования и инвентаря;
- обучения потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги в индивидуальном порядке основам двигательных действий и базовым комплексам упражнений (включая упражнения для разминки), в том числе демонстрации основных элементов и последовательности выполнения упражнений;
- осуществления контроля за выполнением отдельными потребителями фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги упражнений, отдельных элементов упражнений;
- наблюдения за физическим состоянием и воздействием нагрузок на организм занимающихся потребителей фитнес-услуг;
- проведения индивидуальных консультаций, в случае возникновения сложности при выполнении определенных упражнений;
- разбора допускаемых потребителем фитнес-услуг ошибок, корректировки техники выполнения двигательных действий;

Документ подписан электронной подписью.

**уметь:**

- выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов занимающегося;
- демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы;
- пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием;
- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- оказывать первую (доврачебную) помощь;

**знать:**

- правила проведения подвижных спортивных игр, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе;
- принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии;
- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования, используемых при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.

**Объем профессионального модуля и виды учебной работы**

| Учебная нагрузка слушателей                    |  | Объем в часах |
|--|--|---------------|
| <b>Максимальная</b>                            |  | 166           |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>           |  | 118           |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>                |  | 48            |
| в том числе: лекции, уроки                     |  | 24            |
| практические занятия                           |  | 24            |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b> экзамен |  |               |

**Структура и содержание профессионального модуля**

| Тема  | Объем в часах      |                                      |
|---|--------------------|--------------------------------------|
|   | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Спортивная подготовка в избранном виде спорта                                   | 4                  | 8                                    |
| Соревнования и соревновательная подготовка                                      | 4                  | 8                                    |
| Планирование и контроль в спорте  | 4                  | 8                                    |
| Документационное обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процесса | 4                  | 8                                    |
| Спортивный отбор и спортивная ориентация  | 4                  | 8                                    |
| Спортивные сооружения   | 4                  | 8                                    |
| Основы спортивного совершенствования  | 8                  | 26                                   |
| Спортивная тренировка в избранном виде спорта                                   | 8                  | 26                                   |
| Контроль и самоконтроль в системе подготовки спортсмена                         | 8                  | 18                                   |
| <b>ВСЕГО</b>  | <b>48</b>          | <b>118</b>                           |

**Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля**

1. Расскажите о методах и приемах обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.
2. Охарактеризуйте структуру процесса обучения двигательным действиям.
3. Расскажите о способах и приемах страховки в процессе обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.
4. Расскажите о силовых способностях, средствах и методах воспитания силы, контрольных упражнениях для определения уровня развития силовых способностей.
5. Дайте характеристику физическим качествам.
6. Расскажите о скоростных способностях, средствах и методах их воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития скоростных способностей.

Документ подписан электронной подписью.

7. Расскажите о выносливости, средствах и методах ее воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития выносливости.
8. Расскажите о гибкости, средствах и методах ее воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития гибкости.
9. Расскажите о двигательно-координационных способностях, средствах и методах их воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития двигательно-координационных способностей.
10. Охарактеризуйте средства спортивной тренировки (избранные, соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные упражнения, медико-биологические средства).
11. Охарактеризуйте словесный и наглядный методы спортивной подготовки.
12. Охарактеризуйте методы строго-регламентированного упражнения: непрерывные, интервальные.
13. Охарактеризуйте игровой и соревновательной методы спортивной тренировки.
14. Поясните принципы спортивной тренировки.
15. Дайте характеристику технической подготовке в спорте (виды, задачи, средства и методы, этапы, содержание технической подготовки).
16. Дайте характеристику технической подготовке в спорте (виды, задачи и средства, содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена).
17. Дайте характеристику физической подготовке в спорте (виды, задачи и средства физической подготовки).
18. Дайте характеристику психологической подготовке в спорте (задачи, средства и методы).
19. Дайте характеристику интеллектуальной и интегральной подготовке (виды, средства и задачи).
20. Расскажите об основных функциях и особенностях спортивных соревнований, их классификации, системе и структуре спортивных соревнований.
21. Расскажите о подготовке к проведению соревнований, о спортивном календаре, положении о соревновании.
22. Расскажите о содержании и особенностях соревновательной деятельности.
23. Расскажите о видах, характере и уровнях соревнований.
24. Расскажите об организациях, проводящих соревнования.
25. Расскажите о моделировании соревновательной деятельности.
26. Расскажите о тактике соревновательной деятельности.
27. Расскажите о структуре соревновательной деятельности.
28. Дайте характеристику соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
29. Расскажите об организационных основах руководства соревновательной деятельностью спортсменов.
30. Расскажите о психологических основах руководства соревновательной деятельностью спортсменов.
31. Расскажите о планировании спортивной подготовки в многолетних циклах.
32. Расскажите о планировании тренировочного процесса в годичном цикле.
33. Расскажите о текущем планировании подготовки спортсмена.
34. Расскажите об оперативном планировании подготовки спортсменов.
35. Расскажите о целях и задачах планирования учебно-тренировочных занятий.
36. Расскажите о формах, методах и приемах организации учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта.
37. Расскажите о значении и видах контроля в подготовке спортсменов.
38. Расскажите об основных формах и организации контроля в подготовке спортсмена.
39. Расскажите о контроле за состоянием подготовленности спортсмена.
40. Охарактеризуйте методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях.
41. Охарактеризуйте методы и методики проведения педагогического контроля на соревнованиях по избранному виду спорта.
42. Расскажите об учете и оценке результатов тренировочной деятельности спортсменов.
43. Расскажите об учете и оценке результатов соревновательной деятельности спортсмена.

Документ подписан электронной подписью.

44. Расскажите о целях анализа (самоанализа) учебно-тренировочного занятия, тренировочного процесса, результатов руководства соревновательной деятельностью спортсменов.
45. Расскажите о видах документации, обеспечивающей тренировочно-соревновательную деятельность спортсменов.
46. Расскажите о системе спортивного отбора в избранном виде спорта.
47. Расскажите о методах и методиках диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности.
48. Расскажите о критериях отбора в избранном виде спорта.
49. Расскажите о спортивной ориентации на этапах спортивной многолетней подготовки.
50. Расскажите о мотивах занятий спортом, условиях и способах их формирования.
51. Расскажите о методах и средствах мотивации спортсменов разных возрастных групп.
52. Расскажите о роли мотивации в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
53. Расскажите о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре для занятий избранным видом спорта, особенностях их эксплуатации.
54. Расскажите о требованиях техники безопасности к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю по избранному виду спорта.

## **ПМ.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

### **МДК.02.01. Организация физкультурно-спортивной работы**

### **МДК.02.02. Теория и методика фитнеса**

### **МДК.02.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки.**

#### **Фитнес**

### **МДК.02.04. Организация и методика занятий в тренажерном зале для различных групп и возрастных категорий**

### **МДК.02.05. Лечебная физическая культура и массаж**

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен совершенствовать **компетенции**:

- ПК.1. Проводить физкультурно-оздоровительные занятия, предусмотренные групповыми фитнес-программами
- ПК.2. Проводить занятия и тренинги по авторским, лицензионным фитнес-программам с заданным выполнением упражнений
- ПК.3. Консультировать в индивидуальном порядке потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги по методическим и техническим вопросам тренировок.

#### ***иметь практический опыт:***

- принятия решения о зачислении на групповые фитнес-программы физкультурно-оздоровительных занятий по результатам ознакомления с личными данными, результатами тестирования и медицинскими противопоказаниями занимающегося;
- подбора комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и заявленной цели фитнес-программы, а также отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы;
- разработки расписания занятий групповой фитнес-программы по направлению фитнеса;
- проверки наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по групповой фитнес-программе;
- контроля посещаемости и допуска занимающихся потребителей фитнес-услуг к физкультурно-оздоровительному занятию;
- контроля состояния безопасности в месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий по групповым фитнес-программам;
- обучения занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных групповой фитнес-программой, а также планом отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы;
- руководства действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении комплекса упражнений и занятий, предусмотренных групповой фитнес-программой;

Документ подписан электронной подписью.

- наблюдения за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, предусмотренных групповой фитнес-программой с целью контроля техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся;
  - разъяснения занимающимся потребителям фитнес-услуг ошибок, допускаемых при выполнении упражнений;
  - проведения тестирования или использования иных форм контроля индивидуальных результатов занимающихся потребителей фитнес-услуг при освоении групповой фитнес-программы;
  - ознакомления с методическими материалами авторских, лицензионных фитнес-программ;
  - ознакомления с половозрастными и нозологическими особенностями, численностью посетителей занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
  - составления рабочего плана занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе с учетом требований по составу выполняемых на занятии (тренинге) упражнений;
  - проверки наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
  - пропуска потребителей фитнес-услуг в место проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
  - контроля состояния безопасности в месте проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
  - обучения занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных рабочим планом авторской, лицензионной фитнес-программой;
  - руководства действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении упражнений, заданных авторской, лицензионной фитнес-программой;
  - наблюдения за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, предусмотренных авторской, лицензионной фитнес-программой с целью контроля правильности техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся;
  - разработки типовых рекомендаций по выбору оптимальных форм тренировок и видов занятий на основе оценки общего физического состояния и развития потребителя фитнес-услуг, выяснение наличия физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок;
  - информирования потребителей фитнес-услуг о необходимости соблюдения правил нахождения в тренажерном зале, включая правила использования спортивного оборудования и инвентаря;
  - обучения потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги в индивидуальном порядке основам двигательных действий и базовым комплексам упражнений (включая упражнения для разминки), в том числе демонстрации основных элементов и последовательности выполнения упражнений;
  - осуществления контроля за выполнением отдельными потребителями фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги упражнений, отдельных элементов упражнений;
  - наблюдения за физическим состоянием и воздействием нагрузок на организм занимающихся потребителей фитнес-услуг;
  - проведения индивидуальных консультаций, в случае возникновения сложности при выполнении определенных упражнений;
  - разбора допускаемых потребителем фитнес-услуг ошибок, корректировки техники выполнения двигательных действий;
  - оказания методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат, периодичности и интенсивности тренировок;
- уметь:**
- планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;
  - использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;
  - обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия, тренинга;

Документ подписан электронной подписью.

- определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/ среднесрочные/ долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг, занимающихся по групповым фитнес-программам;
  - позитивно взаимодействовать с занимающимися потребителями фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий;
  - пропагандировать среди занимающихся потребителей фитнес-услуг здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни);
  - мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся потребителям фитнес-услуг, приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении;
  - разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использования спортивного инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре;
  - показывать образцово и наглядно выполнение упражнения;
  - демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом;
  - использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы;
  - пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием;
  - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
  - оказывать первую (доврачебную) помощь;
  - адаптировать содержание авторской, лицензионной фитнес-программы к конкретным условиям ее реализации, в том числе возрастным и психофизическим особенностям группы, материально-техническому оснащению, погодным и санитарно-гигиеническим условиям;
  - планировать содержание занятия, тренинга в соответствии с содержанием авторской, лицензионной фитнес-программы;
  - использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;
  - обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
  - позитивно взаимодействовать с потребителями фитнес-услуг – посетителями занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
  - пропагандировать среди потребителей фитнес-услуг – посетителей занятия, тренинга здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии, в том числе в соответствии с рекомендациями авторской, лицензионной фитнес-программы;
  - мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом в рамках авторской, лицензионной фитнес-программы;
  - показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, комплексов упражнений, предусмотренных авторской, лицензионной фитнес-программой;
  - предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг;
  - выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов занимающегося;
  - показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря;
- знать:**
- правила пребывания занимающихся потребителей фитнес-услуг в месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий, предусмотренных групповыми фитнес-программами;
  - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста;
  - принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии;
  - базовые принципы планирования фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок;
  - комплексы упражнений и тренировок, включенные в групповую фитнес-программу;
  - комплексы упражнений и тренировок, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе;

Документ подписан электронной подписью.

- правила проведения подвижных спортивных игр, включенных в групповую фитнес-программу;
- правила проведения подвижных спортивных игр, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе;
- элементы анатомии, физиологии и биомеханики;
- структуру тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теорию и принципы тренировки;
- принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп;
- мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;
- организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи;
- допустимые виды помощи пострадавшим;
- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования, используемых при проведении физкультурно-оздоровительных занятий;
- общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по соответствующей групповой фитнес-программе;
- общие санитарно-гигиенические требования к проведению оздоровительного занятия, тренинга по соответствующему направлению фитнеса;
- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- методические разработки по авторской, лицензионной фитнес-программе;
- правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения тренировок;
- стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации;
- методики силовых и аэробных тренировок;
- концепции адаптации и стресса;
- спортивное питание, особенности и правила употребления;
- техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом;
- правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения фитнеса.

#### ***Объем профессионального модуля и виды учебной работы***

| Учебная нагрузка слушателей           | Объем в часах |           |           |           |           |            |
|---------------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                                       | МДК.02.01     | МДК.02.02 | МДК.02.03 | МДК.02.04 | МДК.02.05 | ВСЕГО      |
| <b>Максимальная</b>                   | 48            | 16        | 62        | 24        | 36        | <b>186</b> |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная</b>  | 36            | 8         | 46        | 8         | 26        | <b>124</b> |
| <b>Обязательная аудиторная:</b>       | 12            | 8         | 16        | 16        | 10        | <b>62</b>  |
| <i>в том числе:</i><br>лекции, уроки  | 6             | 6         | 8         | 8         | 4         | <b>32</b>  |
| практические занятия                  | 6             | 2         | 8         | 8         | 6         | <b>30</b>  |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b> | ДЗ            | 3         | ДЗ        | ДЗ        | 3         |            |

#### ***Структура и содержание профессионального модуля***

| Тема  | Объем в часах      |                                      |
|---|--------------------|--------------------------------------|
|   | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| <b>МДК.02.01. Организация физкультурно-спортивной работы</b>  | <b>12</b>          | <b>36</b>                            |
| Организация физкультурно-спортивной работы: Требования к планированию физкультурно-спортивных мероприятий с | 2                  | 6                                    |



Документ подписан электронной подписью.

|   |           |           |
|---|-----------|-----------|
| различными возрастными группами занимающихся  |           |           |
| Технология проведения физкультурно-спортивных мероприятий; Основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности   | 2         | 6         |
| Виды физкультурно-спортивных сооружений и оборудования для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации  | 2         | 6         |
| Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям и оборудованию при проведении физкультурно-спортивных мероприятий   | 2         | 6         |
| Организация врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий (занятий)  | 2         | 6         |
| Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом   | 2         | 6         |
| <b>МДК.02.02. Теория и методика фитнеса</b>   | <b>8</b>  | <b>8</b>  |
| Социальная значимость фитнеса. История возникновения фитнеса.   | 2         | 2         |
| Виды фитнеса.   | 2         | 2         |
| Теоретические аспекты фитнеса. Функции и особенности мышечной системы. Принципы фитнес-тренинга. Особенности мужского и женского тренинга.  | 2         | 2         |
| Самоконтроль при занятиях фитнесом. Критерии и методики фитнес-тестирования. Контроль процесса дыхания.   | 2         | 2         |
| <b>МДК.02.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки. Фитнес</b>  | <b>16</b> | <b>46</b> |
| История зарождения, виды, цель и задачи фитнеса. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства фитнеса.<br>Методы и средства физической культуры и спорта.<br>Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.<br>Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.<br>Подбор упражнений и музыкального сопровождения в аэробике. | 12        | 38        |
| Основы оздоровительной тренировки. Средства и методы оздоровительной тренировки   | 1         | 2         |
| Техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю на занятиях  | 1         | 2         |
| Основы техники двигательных действий. Методика обучения двигательным действиям;   | 1         | 2         |
| Документационное обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий.  | 1         | 2         |
| <b>МДК.02.04. Организация и методика занятий в тренажерном зале для различных групп и возрастных категорий</b>  | <b>16</b> | <b>8</b>  |
| Одежда и обувь для фитнеса.   | 2         | 2         |
| Питание при занятиях фитнесом. Современные методы избавления от избыточной массы тела. Рекомендации для оптимальной организации питания.  | 2         |           |
| Мотивация в фитнесе.  | 2         |           |
| Переутомление и перетренированность: причины и профилактика.  | 2         | 2         |
| Силовая тренировка (тренировка с отягощениями).   | 2         |           |
| Аэробная тренировка.  | 2         | 2         |
| Тренировка гибкости (стретчинг).  | 2         |           |

Документ подписан электронной подписью.

|   |           |            |
|---|-----------|------------|
| Организация персонального тренинга.   | 2         | 2          |
| <b>МДК.02.05. Лечебная физическая культура и массаж</b>   | <b>10</b> | <b>26</b>  |
| Общие основы лечебной физкультуры   | 2         | 6          |
| Лечебная физическая культура при травмах  | 1         | 2          |
| Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы       | 1         | 4          |
| Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата                                     | 1         | 4          |
| Основы массажа. Основные виды массажа. Основные приёмы массажа и их разновидности; Основные приёмы массажа и их разновидности | 5         | 10         |
| <b>ВСЕГО</b>  | <b>62</b> | <b>124</b> |

*Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля*

*МДК.02.01. Организация физкультурно-спортивной работы*

1. История и этапы развития физкультурно-спортивной деятельности.
2. Виды и функции физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Планирование работы спортивных клубов, секций.
4. Характеристика документа «Календарь соревнований».
5. Организации, проводящие соревнования.
6. Понятие «классификация спортивных соревнований».
7. Характеристику документа «Правила соревнований».
8. Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности при подготовке физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования).
9. Информационное и финансово-хозяйственное обеспечение проведения соревнования.
10. Планирование и организация спортивно-массового мероприятия (соревнования).
11. Меры по поддержке общественного порядка и обеспечение антитеррористической безопасности участников и зрителей.
12. Методические основы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий (сущность, цели, задачи и функции).
13. Формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий.
14. Мотивация различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
15. Основы педагогического контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий.
16. Основы судейства (виды и уровни, правила и участники соревнований, допуск участников, заявки).
17. Методика судейства соревнований по фитнесу.
18. Общая характеристика оборудования и инвентаря зала для занятий аэробикой (степ - аэробикой).
19. Общая характеристика оборудования и инвентаря тренажёрного зала.

*МДК.02.02. Теория и методика фитнеса*

1. Понятие термина «фитнес».
2. Польза фитнеса для общества и человека.
3. Опасность гиподинамии.
4. Основные этапы возникновения фитнеса.
5. Виды фитнеса.
6. Основные направления групповых программ в современном фитнесе.
7. Принципы фитнес-тренинга.
8. Особенности женского и мужского тренинга.
9. Самоконтроль при занятиях фитнесом.
10. Критерии и методики фитнес-тестирования.
11. Контроль процесса дыхания.
12. Одежда и обувь для фитнеса.

Документ подписан электронной подписью.

***МДК.02.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки. Фитнес***

1. История зарождения, виды, цель и задачи фитнеса. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства фитнеса.
2. История зарождения, виды, цель и задачи подвижных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства подвижных игр.
3. Методы и средства физической культуры и спорта.
4. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.
5. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
6. Использование подвижных игр разной направленности, в тренировке по различным видам спорта.
7. Подбор упражнений и музыкального сопровождения в аэробике.

***МДК.02.04. Организация и методика занятий в тренажерном зале для различных групп и возрастных категорий***


1. Одежда и обувь для фитнеса.
2. Питание при занятиях фитнесом. Современные методы избавления от избыточной массы тела. Рекомендации для оптимальной организации питания.
3. Мотивация в фитнесе.
4. Переутомление и перетренированность: причины и профилактика.
5. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями).
6. Аэробная тренировка.
7. Тренировка гибкости (стретчинг).
8. Организация персонального тренинга.
9. Методика судейства соревнований по фитнесу.
10. Общая характеристика оборудования и инвентаря зала для занятий аэробикой (степ - аэробикой).
11. Общая характеристика оборудования и инвентаря тренажерного зала.

***МДК.02.05. Лечебная физическая культура и массаж***

1. Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре.
2. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре.
3. Показания и противопоказания при назначении лечебной физической культуры. Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре.
4. Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
5. Применение лечебной физической культуры в травматологии и ортопедии.
6. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.
7. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
8. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы.
9. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях нервной системы.
10. Понятие «осанка». Виды нарушений осанки. Методы исследования осанки.
11. Применение лечебной физической культуры при дефектах осанки в сагиттальной плоскости.
12. Понятие «сколиоз». Степени сколиоза. Задачи и методика лечебной физической культуры при сколиозе.
13. Причины, классификация плоскостопия, задачи и методика лечебной физической культуры при лечении плоскостопия.
14. Понятие «массаж», физиологические механизмы влияния массажа на организм.
15. Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания при назначении массажа.
16. Методические особенности проведения занятий по массажу.
17. Виды и подвиды массажа, их задачи.
18. Гигиенический массаж.
19. Особенности лечебного массажа.
20. Виды спортивного массажа и их характеристика.
21. Периостальный, перкуссионный, сегментарно-рефлекторный, баночный, криомассаж, реабилитационный виды массажа

Документ подписан электронной подписью.

22. Особенности косметического, аппаратного массажа.
23. Понятие «самомассаж и его виды».
24. Основные приёмы самомассажа.
25. Особенности приемы массажа: поглаживание
26. Особенности приемы массажа: растирание,
27. Особенности приемы массажа: разминание,
28. Особенности приемы массажа: ударно-вибрационные
29. Особенности использования массажных приёмов.

|   |  |
|---|--|
| <b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>                                     |  |
|  | <b>ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА<br/>ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.</b>  |
| <b>НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.</b>   |  |
| <b>ПОДПИСЬ</b>  |  |
| <b>Общий статус подписи:</b>  | Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи   |
| <b>Сертификат:</b>  | 4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B   |
| <b>Владелец:</b>  | Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU |
| <b>Издатель:</b>  | Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru  |
| <b>Срок действия:</b>   | Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03<br>Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03  |
| <b>Дата и время создания ЭП:</b>  | 19.10.2023 14:00:11 UTC+03   |