

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центр развития дополнительного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, д.7, к.1, комната 12,
тел. +7 (499) 288 00 36, e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 101 от «22» сентября 2021г

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Фитнес-инструктор по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)»

Общая трудоемкость
180 академических часов

Форма обучения
Заочная

Москва, 2021

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций по проведению оздоровительных занятий в рамках имеющейся квалификации.

В процессе освоения программы обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (бакалавриат):

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

По итогам освоения программы обучающийся должен:

знать:

- научно-теоретические основы оздоровительной гимнастики;
- современные системы оздоровительной суставной гимнастики;
- методику проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике;

уметь:

- характеризовать научно-теоретические основы оздоровительной гимнастики;
- применять современные системы оздоровительной суставной гимнастики
- характеризовать методику проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Организация и оказание населению	Реализация фитнес-услуг по	В/6	Разработка и составление комплексов упражнений

физкультурно-оздоровительных фитнес-услуг	специализациям (направлениям)		Оценка уровня физической подготовленности занимающихся, выбор направленности (развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая) занятия Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям, по физиологическим вопросам воздействия упражнений на физическое состояние занимающегося лица
---	-------------------------------	--	---

1.3. Категория обучающихся

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

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 180 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежу точной и итоговой аттестаци и (ДЗ, З)
			Лек ции	Тестиро вание	Практич еские занятия	
I Модуль. Научно-теоретические основы оздоровительной гимнастики						
1	Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Естественно-биологические основы оздоровления	14	10	2	2	3
2	Методологические основы оздоровительной гимнастики	14	10	2	2	
3	Теория и методика фитнес-тренировки	18	14	2	2	

II Модуль. Современные системы оздоровительной суставной гимнастики						
4	Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики	14	10	2	2	3
5	Оздоровительная аэробика	16	12	2	2	
6	Методика пилатес. Система оздоровительных упражнений	16	12	2	2	
7	Китайская гимнастика «Цигун» как оздоровительная система упражнений для укрепления конституции человека	14	10	2	2	
III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)						
8	Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)	18	12	2	4	3
9	Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	20	14	2	4	
10	Методика проведения оздоровительной суставной гимнастики для позвоночника, укрепления мышц спины и ягодиц	16	10	2	4	
11	Методика проведения оздоровительной суставной гимнастики для плечевого пояса, мышц голени, стопы и нижних конечностей	16	10	2	4	
Итоговая аттестация		4				Итоговое тестирование
ИТОГО		180				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	I Модуль. Научно-теоретические основы оздоровительной гимнастики	46	1-3
2	II Модуль. Современные системы оздоровительной суставной гимнастики	60	3-5
3	III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)	70	6-9
	Итоговая аттестация	4	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
I Модуль. Научно-теоретические основы оздоровительной гимнастики		
Тема 1. Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Естественно-биологические основы оздоровления	Лекция/10 часов	Понятие и виды оздоровительной физической культуры. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Естественно-биологические основы оздоровления
	Практическое занятие 1 /2 часа	Выполните задания: 1. Заполните схему. 2. Перечислите основные двигательные режимы в зависимости от состояния здоровья и охарактеризуйте их.
	Тестирование /2 часа	
Тема 2. Методологические основы оздоровительной гимнастики	Лекция/10 часов	Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические основы оздоровительной гимнастики. Социально-педагогические аспекты оздоровительной гимнастики
	Практическое занятие 2 /2 часа	Выполните задание: Заполните схему «Основные методические принципы занятий гимнастикой оздоровительно-развивающей направленности».
	Тестирование /2 часа	
Тема 3. Теория и методика фитнес-тренировки	Лекция/14 часов	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы
	Практическое занятие 3 /2 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме.
	Тестирование /2 часа	
II Модуль. Современные системы оздоровительной суставной гимнастики ии		
Тема 4. Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики	Лекция/10 часов	Программа улучшения уровня физической подготовленности В.А. Лищук и Е.В. Мостковой в зависимости от уровня здоровья. Программа оздоровительной тренировки Н.М. Амосова. Основные идеи метода Р. Лабана. Система анализа движений. Программа Каллана Пинкней. Общая характеристика системы «Калланетика». Метод Пилатес. Общая характеристика и история возникновения. Система оздоровления С.М. Бубновского. Гимнастика М.С. Норбекова
	Практическое занятие 4 /2 часа	Выполните задания: Задание 1. Перечислите полезные эффекты от занятий калланетикой. Задание 2. Используя лекцию под названием «Программа улучшения уровня физической подготовленности В.А. Лищук и Е.В. Мостковой в зависимости от уровня здоровья» заполните свой «Профиль

		здоровья», который позволит определить «слабые» позиции. Отмечайте набранные баллы в таблице от 0 (очень плохо) до 100 (превосходно).
	Тестирование /2 часа	
Тема 5. Оздоровительная аэробика	Лекция/12 часов	Современные направления оздоровительной аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики и их модификация. Методические указания в выборе упражнений для занятий аэробикой. Комплексы упражнений оздоровительной аэробики для различных групп мышц в рамках 3D – тренировки. Характеристика физических нагрузок. Основные принципы оздоровительной тренировки по аэробике. Польза и противопоказания при занятиях аэробикой
	Практическое занятие 5 /2 часа	Выполните задание: Составьте в свободной форме план занятий на месяц, для группы занимающихся оздоровительной аэробикой, не более 5 человек (возраст занимающихся на ваш выбор).
	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Методика пилатес. Система оздоровительных упражнений	Лекция/12 часов	Восемь принципов метода Пилатес. Методика дыхания в системе Пилатес. Разминка и разрядка в Пилатесе . Упражнения метода Пилатес, направленные на мышцы живота. Создание «силового пояса». Упражнения Пилатес, направленные на стабилизацию лопаток. Программа упражнений на расслабление по методу Пилатес. Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес
	Практическое занятие 6 /2 часа	Выполните задания: Задание 1. Заполните схему «Противопоказания к занятиям пилатесом временного характера». Задание 2. Составьте план занятия для группы занимающихся (возраст и уровень занимающихся на Ваш выбор). В плане занятия отразите: - Продолжительность занятия; - Продолжительность разминки, основной части занятия и разрядки; - Цели занятия; - Упражнения в разминке, основной части занятия и разрядке.
	Тестирование /2 часа	
Тема 7. Китайская гимнастика «Цигун» как оздоровительная система упражнений для укрепления конституции человека	Лекция/10 часов	Основные положения цигун. Базовые упражнения статического цигуна. Динамический цигун. Тринадцать профилактических упражнений
	Практическое занятие 7 /2 часа	Выполните задания: Задание 1. Заполните таблицу «Положительные эффекты цигун и

		отклонения в самочувствии после занятий, на которые стоит обратить внимание». Задание 2. Составьте комплекс упражнений (5-8 упражнений) на расслабление, используя упражнения цигуна.
Тестирование /2 часа		
III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)		
Тема 8. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)	Лекция/12 часов	Особенности 3D-тренинга. Организация суставной гимнастики в рамках 3D-тренинга. Технология построения комплексных оздоровительных программ. Организация групповых и персональных оздоровительных тренировок
	Практическое занятие 8 /4 часа	Выполните задания: Задание 1. Заполните таблицу «Примерное содержание компонентов группового фитнес-занятия». Задание 2. Перечислите общие принципы проведения разминки. Задание 3. В чем заключается профессионализм инструктора групповых занятий? Перечислите основные принципы подготовки к групповым занятиям и охарактеризуйте их.
	Тестирование /2 часа	
Тема 9. Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	Лекция/14 часов	Оздоровительная суставная гимнастика при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях аппарата движения. Оздоровительная гимнастика при заболеваниях внутренних органов
	Практическое занятие 9 /4 часа	Выполните задания: Задание 1. Заполните схему «Методика проведения процедуры лечебной гимнастики». Задание 2. Приведите пример комплекса упражнений лечебной физкультуры при плеврите.
	Тестирование /2 часа	
Тема 10. Методика проведения оздоровительной суставной гимнастики для позвоночника, укрепления мышц спины и ягодиц	Лекция/10 часов	Программа оздоровительной суставной гимнастики для позвоночника, укрепления мышц спины и ягодиц. Основные положения гимнастической палки
	Практическое занятие 10 /4 часа	Выполните задания: Задание 1. Составьте оздоровительный комплекс упражнений для мышц спины и ягодиц для группы из 5 человек (возраст на Ваше усмотрение). Примечание: в комплексе нужно обязательно подробно прописать каждое упражнение. Задание 2. Заполните таблицу «Основные положения гимнастической палки».
	Тестирование /2 часа	
Тема 11. Методика проведения оздоровительной	Лекция/10 часов	Программа оздоровительной суставной гимнастики для плечевого пояса, мышц

суставной гимнастики для плечевого пояса, мышц голени, стопы и нижних конечностей		голени, стопы. Программы оздоровления с резиновым амортизатором
	Практическое занятие 11 /4 часа	Выполните задания: Задание 1. Перечислите упражнения для плечевых суставов. Задание 2. Составьте программу оздоровления с резиновым амортизатором для группы из 5 человек начального уровня.
	Тестирование /2 часа	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /4 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

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

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»

61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

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

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

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

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

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

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

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства

- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

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

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

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

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

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

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

Список литературы и информационных источников

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник: словарь / Е. А. Багнетова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
2. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Бурдюгова, О. В. Организационно-экономический механизм развития физкультурно-оздоровительных услуг в регионе=Organizational-economic mechanism of development of physical and health services in the region / О. В. Бурдюгова, Е. В. Шестакова, А. Ж.

- Баймуханбетова. – Москва: Креативная экономика, 2017. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599464> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр.: с. 132 - 140. – ISBN 978-5-91292-199-5. – DOI 10.18334/9785912921995. – Текст: электронный.
4. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.
5. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н. Н. Грудницкая; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211> (дата обращения: 06.05.2024). – Текст: электронный.
7. Казызаева, А. С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом: учебное пособие: [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 187 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр.: с. 160-165. – Текст: электронный.
8. Карпеев, А. Г. Биомеханика: учебное пособие: [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.
9. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие: [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр.: с. 114. – Текст: электронный.
10. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с.: ил., табл. – Режим доступа: по

подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

11. Куртев, С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: [16+] / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 68 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274673> (дата обращения: 06.05.2024). – Текст: электронный.

12. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие: [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.

13. Оздоровительная йога: практикум / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 136 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494784> (дата обращения: 06.05.2024). – Текст: электронный.

14. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: практикум: [16+] / сост. С. С. Давыдова, А. И. Петкевич; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 95 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.

15. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие: [16+] / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.

16. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст: электронный.

17. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.

18. Физкультурно-оздоровительные технологии: [16+] / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 152 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189> (дата обращения: 06.05.2024). – Текст: электронный.
19. Черкасова, И. В. Нетрадиционные виды гимнастики: учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 135 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> (дата обращения: 06.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

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

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация программы в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации	Все разделы программы	17.08.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н)	1.Общая характеристика программы	21.09.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	06.05.2024

Оценочные материалы

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

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

1. В какую фазу вступает организм, если раздражители, вызывающие запуск адаптационных механизмов, в течение определенного периода времени не повторяются? Выберите один ответ:

1. Эффект сверхкомпенсации
2. Кумулятивная адаптация
3. Утраченная суперкомпенсация

2. Какой принцип основан на явлении, когда прекращение тренировочных занятий приводит к т. н. детренированности, т. е. постепенной утрате приобретенных в результате тренировок качеств и функций?

Выберите один ответ:

1. Принцип индивидуальных различий
2. Принцип сверхкомпенсации
3. Принцип перегрузки
4. Принцип специфичности
5. Принцип специализации
6. Принцип обратимости
7. Принцип цикличности

3. К срочным эффектам оздоровительной силовой тренировки НЕ относится: _____.

Выберите один ответ:

1. в крови, мышцах, других тканях накапливаются и длительно сохраняются метаболиты, гормоны, нейромедиаторы, ферменты
2. улучшается устойчивость к холоду
3. при правильной технике оказывается положительное нейрогенное и механическое воздействие на внутренние органы
4. активизируется гипофизарно-половая система, обеспечивающая ускорение синтеза белков

4. Реализация какого принципа на практике - это периодизация тренировочного процесса?

Выберите один ответ:

1. Принцип индивидуальных различий
2. Принцип сверхкомпенсации
3. Принцип перегрузки
3. Принцип специфичности
4. Принцип специализации
5. Принцип обратимости
6. Принцип цикличности

5. Единственный орган, подвергающийся опасности при физических нагрузках у детренированного человека – это _____.

Выберите один ответ:

1. надпочечники
2. сердце
3. легкие
4. печень

6. Какое упражнение «регулирует ци мочевого пузыря, проясняет разум и обостряет слух»?

Выберите один ответ:

1. Успокоение духа
2. Постукивание точки юйчжень
3. Постукивание зубами и вращение языком
4. Потирание рук и лица

7. Какой программе соответствует цель: «Улучшение физической подготовленности, повышение тонуса мышц»?

Выберите один ответ:

1. F
2. A
3. D
4. B

8. Какое упражнение представлено на рисунке?

Выберите один ответ:

1. Из упора стоя, согнувшись, передвижение на прямых руках до упора лежа и возвращение в исходное положение
2. Последовательное сгибание и разгибание пальцев во всех суставах
3. Поочередное поднятие рук в упоре лежа
4. В упоре лежа сзади опускание и поднятие туловища

9. На каком рисунке представлено упражнение: «Сед углом, разведение и сведение ног»?

Выберите один ответ.

10. Укажите, что относится к основным принципам оздоровительных нагрузок.

Выберите один или несколько ответов:

1. Следить за правильностью и эффективностью планирования отдыха после физических нагрузок
2. Адекватно дозировать физические упражнения для постепенного повышения нагрузки
3. Выбирать любые гимнастические физические упражнения вне зависимости от физического развития и уровня здоровья
4. Систематически чередовать и дополнять комплексы гимнастических упражнений

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Заполните схему «Основные методические принципы занятий гимнастикой оздоровительно-развивающей направленности».

2. Выполните задания:

Задание 1. Заполните схему «Методика проведения процедуры лечебной гимнастики».

Задание 2. Приведите пример комплекса упражнений лечебной физкультуры при плеврите.