

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](mailto:info@ncrdo.ru), веб-сайт: [www.ncrdo.ru](http://www.ncrdo.ru)

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 101 от «22» сентября 2021г

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Фитнес-инструктор по оздоровительной суставной гимнастике  
(3D-тренинг) организационно-методическая подготовка и  
проведение занятий»**

**Квалификация**

Инструктор по оздоровительной гимнастике

**Вид профессиональной деятельности**

Проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу

**Общая трудоемкость**

540 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 2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

### 1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

**Цель:** формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере организации и проведения групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу, приобретение новой квалификации.

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

**Область профессиональной деятельности:** физическая культура и спорт.

**Объекты профессиональной деятельности:** групповые и индивидуальные физкультурно-оздоровительные занятия по фитнесу.

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

ВД 1. Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса.

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

ВД 1. Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса:

- анализ типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы, методических рекомендаций по планированию групповых занятий с занимающимися по направлению фитнеса;
- инструктирование занимающихся фитнесом по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, информирование о правилах этичного поведения занимающихся;
- обучение занимающихся технике выполнения комплексов упражнений по плану занятия по типовой, авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировка

техники выполнения занимающимся комплекса упражнений и разъяснение типичных ошибок занимающимся;

– разъяснение занимающимся основ методики занятий по фитнес-программам различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчета энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес-тренировок;

– оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

#### **Уровень квалификации**

Достижение 4 уровня квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

**Присваиваемая квалификация:** инструктор по оздоровительной гимнастике.

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

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

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

#### **Планируемые результаты обучения**

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности по профессиональному стандарту «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1. Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса (С/01.4)	
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

#### **1.3. Категория обучающихся**

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

#### **1.4. Форма обучения:** заочная.

### 1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 540 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Обща я трудо емкос ть, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) <sup>1</sup>
			Лекци и	Тестирован ие	Практическ ие занятия	
<b>Нормативно-правовой раздел</b>						
1	Нормативно- правовые основы деятельности инструктора	20	14	2	4	З
<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>						
2	Теория и методика физической культуры	44	36	2	6	ДЗ
3	Основы спортивной психологии	40	30	2	8	З
4	Основы физиологии и анатомии	44	36	2	6	ДЗ
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	40	32	2	6	З
6	Основы и способы оказания первой помощи	28	20	2	6	З
7	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	16	2	6	ДЗ
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
8	Теория и методика фитнес-тренировки	36	24	2	10	ДЗ
9	Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические	30	20	2	8	З

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

	основы оздоровительной гимнастики					
10	Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики	26	18	2	6	3
11	Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	30	20	2	8	3
12	Система Pilates	28	18	2	8	3
13	Восточные системы оздоровительной гимнастики	36	26	2	8	3
14	Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)	30	20	2	8	3
15	Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	36	24	2	10	3
16	Особенности планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике	36	24	2	10	ДЗ
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>				

## 2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
<b>Нормативно-правовой раздел</b>					
1	Нормативно-правовые	20	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг.	Выполните задание:	Тест (2 часа)

	основы деятельности инструктора		Требования безопасности фитнес-услуг. Профессиональный стандарт. Функции и применение (14 часов)	Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов». (4 часа)	
<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>					
2	Теория и методика физической культуры	44	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая культура в системе воспитания детей	Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание. (6 часов)	Тест (2 часа)

			<p>дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах (36 часов)</p>		
3	Основы спортивной психологии	40	<p>Международное спортивное движение и психология спорта. Психологические особенности личности тренера. Психомоторные способности человека. Психологические основы технической подготовки. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации. Проблема личностных особенностей в спорте, понятие «напряженное состояние». Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью. Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен». Социальная психология спортивных групп. Стартовые состояния и предстартовая</p>	<p>Выполните задания: Задание 1. Какие психомоторные показатели можно использовать для оценки психомоторных способностей? Охарактеризуйте каждый из них. Задание 2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили? Задание 3. Охарактеризуйте каждое из четырех состояний соревновательной готовности спортсмена. (8 часов)</p>	Тест (2 часа)

			подготовка спортсменов (30 часов)		
4	Основы физиологии и анатомии	44	Клетки. Ткани. Кости, их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств (36 часов)	Выполните задание: Укажите название каждого органа. (6 часов)	Тест (2 часа)
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	40	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной	Выполните задания: 1) На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2) Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно. (6 часов)	Тест (2 часа)

			одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания (32 часа)		
6	Основы и способы оказания первой помощи	28	<p>Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная</p>	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровотокающая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность.</p> <p>1. Поставьте предположительный диагноз.</p> <p>2. Окажите первую помощь.</p> <p>2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается</p>	Тест (2 часа)

			помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт (20 часов)	при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок. (6 часов)	
7	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье. Основные инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения. Вредные привычки и их профилактика. Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения (16 часов)	Выполните задание: Опишите в свободной форме инфекционные заболевания и факторы риска их возникновения (исходя из материалов лекций). (6 часов)	Тест (2 часа)
<b>Раздел специальных дисциплин</b>					
8	Теория и методика фитнес-тренировки	36	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом (24 часа)	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме. (10 часов)	Тест (2 часа)

9	Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические основы оздоровительной гимнастики	30	Понятие и виды оздоровительной физической культуры. Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические основы оздоровительной гимнастики. Естественно-биологические основы оздоровления. Социально-педагогические аспекты оздоровительной гимнастики (20 часов)	Выполните задания: Задание 1. Заполните схему. Задание 2. Поставьте знак «+», если утверждение верно, поставьте знак «-», если утверждение неверно. (8 часов)	Тест (2 часа)
10	Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики	26	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 (18 часов)	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). (6 часов)	Тест (2 часа)
11	Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	30	Кондиционная физическая подготовленность как основной показатель физического здоровья. Упражнения для развития силы мышц	Выполните задания: Задание 1. Перечислите упражнения для лучезапястных суставов.	Тест (2 часа)

			рук, плечевого пояса и мышц ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Упражнения для развития гибкости суставов. Программы оздоровления с резиновым амортизатором (20 часов)	Задание 2. Составьте программу оздоровления с резиновым амортизатором для группы из 5 человек начального уровня. (8 часов)	
12	Система Pilates	28	Восемь принципов метода Пилатес. Методические основы организации самостоятельных занятий. 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. Упражнения Пилатес у стены. Растяжки у стены. Программа упражнений на расслабление по методу Пилатес. Особенности питания до и после занятия. Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес (18 часов)	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). (8 часов)	Тест (2 часа)
13	Восточные системы оздоровительной гимнастики	36	Общая характеристика системы физических упражнений ушу. Направления ушу. Начальный гимнастический комплекс ушу. Начальный гимнастический комплекс ушу. Базовые движения рук, бедер и	Выполните задания: Используя лекционный материал попробуйте выполнить комплекс упражнений цигун (любой на выбор) и комплекс упражнений тайцзи (любой на выбор). В ответе укажите, какие	Тест (2 часа)

			<p>ног. Основные положения цигун. Статический цигун. Позы и дыхание при занятиях статическим цигун. Фокусирование сознания при занятиях статическим цигун. Базовые упражнения статического цигуна. Базовые упражнения статического цигун. Низкоуровневые позы. Динамический цигун. Восемь элегантных движений. Динамический цигун. Тринадцать профилактических упражнений. Китайская гимнастика тайцзи. Комплексы упражнений. Капоэйра. Философия, ритм движения, базовые движения. Защитные действия в капоэйре (26 часов)</p>	<p>комплексы выполнили и ответьте на вопросы. (8 часов)</p>	
14	<p>Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)</p>	30	<p>Особенности 3D-тренинга. Организация суставной гимнастики в рамках 3D-тренинга. Построение отдельных тренировочных занятий. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Особенности мужского и женского тренинга (20 часов)</p>	<p>Выполните задания: Задание 1. Составьте комплекс упражнений (8-10 упражнений) для разминки с подробным описанием каждого упражнения. Задание 2. Заполните схему. (8 часов)</p>	Тест (2 часа)
15	<p>Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата</p>	36	<p>Оздоровительная суставная гимнастика при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях аппарата движения. Оздоровительная гимнастика при</p>	<p>Выполните задания: Задание 1. Заполните схему «Методика проведения процедуры лечебной гимнастики». Задание 2. Приведите пример комплекса упражнений лечебной</p>	Тест (2 часа)

			заболеваниях внутренних органов (24 часа)	физкультуры при плеврите. (10 часов)	
16	Особенности планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике	36	Значение оздоровительной тренировки. Цели и задачи оздоровительной программы. Технология построения комплексных оздоровительных программ. Организация групповых и персональных оздоровительных тренировок (24 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. (10 часов)	Тест (2 часа)
	Итоговая аттестация	12	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
	<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>		

### 2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	20	1
2	Теория и методика физической культуры	44	1-2
3	Основы спортивной психологии	40	2-3
4	Основы физиологии и анатомии	44	3-4
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	40	4-5
6	Основы и способы оказания первой помощи	28	6
7	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	7
8	Теория и методика фитнес-тренировки	36	8
9	Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические основы оздоровительной гимнастики	30	9

10	Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики	26	10
11	Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	30	11
12	Система Pilates	28	12
13	Восточные системы оздоровительной гимнастики	36	13
14	Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)	30	14
15	Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	36	15
16	Особенности планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике	36	16
	Итоговая аттестация	12	17

### 3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

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

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для организации деятельности с учетом нормативно-правовых основ деятельности инструктора.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– нормативно-правовые основы деятельности инструктора;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать нормативно-правовые основы деятельности инструктора.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовые основы деятельности инструктора» составляет 20 академических часов.

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

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

Тема 1. Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	Лекция/ 14 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг. Профессиональный стандарт. Функции и применение
	Практическое задание 1 /4 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов».
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать программы тренировок для студентов.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составляет 44 академических часа.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 36 часов	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах
	Практическое задание 2 /6 часов	Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание.

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

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

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

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

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

### **3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной психологии»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы спортивной психологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы спортивной психологии.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной психологии» составляет 40 академических часов.

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

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

Тема 3. Основы спортивной психологии	Лекция/ 30 часов	Международное спортивное движение и психология спорта. Психологические особенности личности тренера. Психомоторные способности человека. Психологические основы технической подготовки. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации. Проблема личностных особенностей в спорте, понятие «напряженное состояние». Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью. Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен». Социальная психология спортивных групп. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов
	Практическое задание 3 /8 часов	Выполните задания: Задание 1. Какие психомоторные показатели можно использовать для оценки психомоторных способностей? Охарактеризуйте каждый из них. Задание 2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили? Задание 3. Охарактеризуйте каждое из четырех состояний соревновательной готовности спортсмена.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### **3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности с учетом основ физиологии и анатомии.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы физиологии и анатомии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы физиологии и анатомии.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии» составляет 44 академических часа.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Основы физиологии и анатомии	Лекция/ 36 часов	Клетки. Ткани. Кости, их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств
	Практическое задание 4 /6 часов	Выполните задание: Укажите название каждого органа.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

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

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в

разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

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

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

### **3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

- разрабатывать программы гигиенического воспитания.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена» составляет 40 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	Лекция/ 32 часа	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная

		система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания
	Практическое задание 5 /6 часов	Выполните задания: 1) На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2) Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### **3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по оказанию первой доврачебной помощи при занятиях физкультурой и спортом.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь при спортивных травмах.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи» составляет 28 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 20 часов	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт
	Практическое задание 6 /6 часов	Выполните задания: 1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли.

		<p>При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поставьте предположительный диагноз.</li> <li>2. Окажите первую помощь.</li> </ol> <p>2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поставьте предположительный диагноз.</li> <li>2. Окажите первую помощь.</li> <li>3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок.</li> </ol>
Тестирование /2 часа		

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

#### **3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы медицинских знаний и здорового образа жизни;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

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

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

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

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Лекция/ 16 часов	Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье. Основные инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения. Вредные привычки и их профилактика. Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения
	Практическое задание 7 /6 часов	Выполните задание: Опишите в свободной форме инфекционные заболевания и факторы риска их возникновения (исходя из материалов лекций).
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

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

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

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

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

### **3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика фитнес-тренировки»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– принципы фитнес-тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать принципы фитнес-тренировки.

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

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

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

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Теория и методика фитнес-тренировки	Лекция/ 24 часа	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом
	Практическое задание 8 /10 часов	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

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

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

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

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

### **3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические основы оздоровительной гимнастики»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– методологические основы оздоровительной гимнастики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать методологические основы оздоровительной гимнастики.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические основы оздоровительной гимнастики» составляет 30 академических часов.

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

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

Тема 9. Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические основы оздоровительной гимнастики	Лекция/ 20 часов	Понятие и виды оздоровительной физической культуры. Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические основы оздоровительной гимнастики. Естественно-биологические основы оздоровления. Социально-педагогические аспекты оздоровительной гимнастики
	Практическое задание 9 /8 часов	Выполните задания: Задание 1. Заполните схему. Задание 2. Поставьте знак «+», если утверждение верно, поставьте знак «-», если утверждение неверно.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### **3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей основных идей авторских систем оздоровительной суставной гимнастики.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основные идеи авторских систем оздоровительной суставной гимнастики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные идеи авторских систем оздоровительной суставной гимнастики.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики» составляет 26 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики	Лекция/ 18 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 задание 10 /6 часов	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	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### **3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей гимнастики оздоровительно-кондиционной направленности.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основные упражнения гимнастики оздоровительно-кондиционной направленности;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные упражнения гимнастики оздоровительно-кондиционной направленности.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности» составляет 30 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	Лекция/ 20 часов	Кондиционная физическая подготовленность как основной показатель физического здоровья. Упражнения для развития силы мышц рук, плечевого пояса и мышц ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Упражнения для развития гибкости суставов. Программы оздоровления с резиновым амортизатором

	Практическое задание 11 /8 часов	Выполните задания: Задание 1. Перечислите упражнения для лучезапястных суставов. Задание 2. Составьте программу оздоровления с резиновым амортизатором для группы из 5 человек начального уровня.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### **3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Система Pilates»**

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы системы Pilates;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы системы Pilates.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Система Pilates» составляет 28 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Система Pilates	Лекция/ 18 часов	Восемь принципов метода Пилатес. Методические основы организации самостоятельных занятий. 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. Упражнения Пилатес у стены. Растяжки у стены. Программа упражнений на расслабление по методу Пилатес. Особенности питания до и после занятия. Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес
	Практическое задание 12 /8 часов	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).
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### 3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Восточные системы оздоровительной гимнастики»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основные восточные системы оздоровительной гимнастики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные восточные системы оздоровительной гимнастики.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Восточные системы оздоровительной гимнастики» составляет 36 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Восточные системы оздоровительной гимнастики	Лекция/ 26 часов	Общая характеристика системы физических упражнений ушу. Направления ушу. Начальный гимнастический комплекс ушу. Начальный гимнастический комплекс ушу. Базовые движения рук, бёдер и ног. Основные положения цигун. Статический цигун. Позы и дыхание при занятиях статическим цигун. Фокусирование сознания при занятиях статическим цигун. Базовые упражнения статического цигуна. Базовые упражнения статического цигун. Низкоуровневые позы. Динамический цигун. Восемь элегантных движений. Динамический цигун. Тринадцать профилактических упражнений. Китайская гимнастика тайцзи. Комплексы упражнений. Капоэйра. Философия, ритм движения, базовые движения. Защитные действия в капоэйре
	Практическое задание 13 /8 часов	Выполните задания: Используя лекционный материал попробуйте выполнить комплекс упражнений цигун (любой на выбор) и комплекс упражнений тайцзи (любой на

		выбор). В ответе укажите, какие комплексы выполнили и ответьте на вопросы.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### **3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере методики проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы методики проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы методики проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)» составляет 30 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)	Лекция/ 20 часов	Особенности 3D-тренинга. Организация суставной гимнастики в рамках 3D-тренинга. Построение отдельных тренировочных занятий. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Особенности мужского и женского тренинга
	Практическое задание 14 /8 часов	Выполните задания: Задание 1. Составьте комплекс упражнений (8-10 упражнений) для разминки с подробным описанием каждого упражнения. Задание 2. Заполните схему.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

#### 3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

##### «Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата»

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

деятельности в сфере оздоровительной гимнастики при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности оздоровительной гимнастики при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности оздоровительной гимнастики при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата» составляет 36 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	Лекция/ 24 часа	Оздоровительная суставная гимнастика при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях аппарата движения. Оздоровительная гимнастика при заболеваниях внутренних органов
	Практическое задание 15 /10 часов	Выполните задания: Задание 1. Заполните схему «Методика проведения процедуры лечебной гимнастики». Задание 2. Приведите пример комплекса упражнений лечебной физкультуры при плеврите.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

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

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

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

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

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

### **3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Особенности планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике.

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

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

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике» составляет 36 академических часов.

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

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Особенности планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике	Лекция/ 24 часа	Значение оздоровительной тренировки. Цели и задачи оздоровительной программы. Технология построения комплексных оздоровительных программ. Организация групповых и персональных оздоровительных тренировок
	Практическое задание 16 /10 часов	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	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

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

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

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

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

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

### **4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

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

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию,

входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

#### 4.2. Формы итоговой аттестации

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

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

#### 4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

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

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

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

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

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

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

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

программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

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

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

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

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

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

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

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

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

### Список литературы и информационных источников

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник: словарь / Е. А. Багнетова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> (дата обращения: 11.07.2024). – 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: 11.07.2024). – 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: 11.07.2024). – 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: 11.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.
5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие: [16+] / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220> (дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7994-0518-2. – Текст: электронный.
6. 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: 11.07.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
7. 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: 11.07.2024). – Текст: электронный.
8. Казызаева, А. С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом: учебное пособие: [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 187 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598> (дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр.: с. 160-165. – Текст: электронный.
9. Карпеев, А. Г. Биомеханика: учебное пособие: [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.
10. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие: [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> (дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр.: с. 114. – Текст: электронный.
11. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
12. Куртев, С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: [16+] / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 68 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274673> (дата обращения: 11.07.2024). – Текст: электронный.
13. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие: [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

(дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.

14. Оздоровительная йога: практикум / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 136 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494784> (дата обращения: 11.07.2024). – Текст: электронный.

15. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: практикум: [16+] / сост. С. С. Давыдова, А. И. Петкевич; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 95 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084> (дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.

16. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие: [16+] / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> (дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.

17. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> (дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст: электронный.

18. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.

19. Физкультурно-оздоровительные технологии: [16+] / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 152 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189> (дата обращения: 11.07.2024). – Текст: электронный.

20. Черкасова, И. В. Нетрадиционные виды гимнастики: учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 135 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> (дата обращения: 11.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст: электронный.

#### **5.4. Кадровое обеспечение программы**

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



### Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	25.01.2022
2	Актуализация профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года № 237н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	19.11.2022
3	Актуализация программы в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации	Все разделы программы	20.04.2023
4	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	11.07.2024

## Оценочные материалы

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

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

1. Двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов: \_\_\_\_\_.

Выберите один или несколько ответов:

1. антистрессовый эффект
2. средовой эффект
3. антигипоксический эффект
4. экономизирующий эффект

2. 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

3. О каком эффекте, ведущем к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов, идет речь: «Уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.»?

Выберите один ответ:

1. Экономизирующий эффект
2. Антистрессовый эффект
3. Антигипоксический эффект
4. Генорегуляторный эффект

4. К какому этажу Бубновский относит таз, ноги и стопы в спроектированном методе «трехэтажного дома»?

Выберите один ответ:

1. Первый
2. Второй
3. Третий

5. Какой программе соответствует цель: «Серьезное физическое совершенствование, управляемость своим телом»?

Выберите один ответ:

1. F

2. А
3. D
4. В

6. Какое количество серий рекомендуется в программе первого уровня?

Выберите один ответ:

1. 2
2. 3
3. 1
4. 4

7. 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 поднимание рук в упоре лежа
4. В упоре лежа сзади опускание и поднимание туловища

8. Верны ли следующие суждения?

А. Проведение персонального тренинга тесно связано с консультированием, под которым в педагогике и психологии понимается оказание услуг по выявлению проблемы, анализу ее, выдаче рекомендации по разрешению этой проблемы и содействию при необходимости в выполнении определенных действий.

Б. Мотивирование к занятиям - важная задача инструктора на всех этапах работы.

Выберите один ответ:

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

9. Какой стиль преподавания обеспечивает обучение различным уровням сложности одного и того же вида упражнений?

Выберите один ответ:

1. Комбинаторный, или инклюзивный
2. Командный
3. Практический
4. Самоконтролирующий

10. Какая плоскость «условно делит наше тело на левую и правую части. Основные движения, совершаемые вдоль этой плоскости – сгибание и разгибание»?

Выберите один ответ:

1. Сагиттальная плоскость
2. Горизонтальная плоскость
3. Фронтальная плоскость

## Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания:

Задание 1. Какие психомоторные показатели можно использовать для оценки психомоторных способностей? Охарактеризуйте каждый из них.

Задание 2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

Задание 3. Охарактеризуйте каждое из четырех состояний соревновательной готовности спортсмена.

2. Выполните задание:

Опишите в свободной форме инфекционные заболевания и факторы риска их возникновения (исходя из материалов лекций).