

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, дом 7, корпус 1, офис 3, комната 12
Телефон +7(499) 110-88-46; e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.
МП.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Детский фитнес: организация и проведение занятий по
фитнесу и активному физкультурно-оздоровительному досугу»**

Вид профессиональной деятельности

Организация и проведение занятий по фитнесу и активному физкультурно-оздоровительному досугу

Квалификация

Фитнес-инструктор по работе с детьми и подростками

Общая трудоемкость

570 академических часов

Форма обучения

Заочная

Москва

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. 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 продвижению фитнес-услуг» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 950н).
5. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н).
6. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта, организация и проведение занятий по фитнесу и активному физкультурно-оздоровительному досугу, приобретение новой квалификации.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

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

Объекты профессиональной деятельности: физическая культура и массовый спорт.

Виды профессиональной деятельности:

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу.

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

– формирование у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Уровень квалификации

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

Достижение 5 уровня квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по продвижению фитнес-услуг».

Присваиваемая квалификация: фитнес-инструктор по работе с детьми и подростками.

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

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Планируемые результаты обучения

Практический опыт	Умения	Знания
-------------------	--------	--------

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу: ПК 1.1 способность к оказанию фитнес-услуг в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам; ПК 1.2 способность к оказанию методической помощи занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу		
1. Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов 2. Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом 3. Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения 4. Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений 5. Демонстрация упражнений с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения 6. Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица 7. Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу 8. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	1. Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам 2. Адаптировать содержание программы занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности населения 3. Планировать содержание занятия, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств 4. Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий на организм человека 5. Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения 6. Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств 7. Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение 8. Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента 9. Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга	1. Нормативно-правовая база фитнес-услуг 2. Теория и методика физической культуры 3. Возрастная психология 4. Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена 5. Основы и способы оказания первой помощи 6. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 7. Теория и методика фитнес-тренировки 8. Аэробная тренировка 9. Базовая и степ-аэробика 10. Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса 11. Методика проведения занятий с использованием фитбол-аэробики 12. Занятия с элементами классической и степ-аэробики 13. Танцевальная аэробика. Правила построения танцевальных комбинаций 14. Функциональная тренировка. Кроссфит для детей 15. Организация и проведение занятий по детской йоге 16. Занятия с использованием игровой и силовой направленности

	10. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи	
ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом: ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.		
1. Формирование у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека (далее - компоненты фитнеса) 2. Информирование населения об основных видах фитнес-программ: для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса 3. Информирование населения о противопоказаниях к занятиям физической культурой и/или по направлениям/видам фитнеса	1. Формировать у населения систему знаний о фитнесе: компоненты системы фитнеса, их взаимосвязь и способы развития 2. Информировать население о составе, особенностях и направленности воздействия на организм человека фитнес-программ для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса 3. Разъяснять населению общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом 4. Пояснять структуру занятия по фитнесу (разминка, основная часть занятия, заминка) при проведении с населением ознакомительного занятия 5. Разъяснять населению принципы дозирования физической нагрузки, определения регулярности нагрузки по видам фитнес-программ	1. Нормативно-правовая база фитнес-услуг 2. Теория и методика физической культуры 3. Возрастная психология 4. Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена 5. Основы и способы оказания первой помощи 6. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 7. Теория и методика фитнес-тренировки 8. Аэробная тренировка 9. Базовая и степ-аэробика 10. Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса 11. Методика проведения занятий с использованием фитбол-аэробики 12. Занятия с элементами классической и степ-аэробики 13. Танцевальная аэробика. Правила построения танцевальных комбинаций 14. Функциональная тренировка. Кроссфит для детей 15. Организация и проведение занятий по детской йоге 16. Занятия с использованием игровой и силовой направленности

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 570 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п п	Наименование дисциплин	Общая трудо- е мкость , в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежу- точной и итоговой аттестаци и (ДЗ, З) ¹
			Лек- ции	Тести- рование	Практ ически е заняти я	
Нормативно-правовой раздел						
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	10	2	4	З
Психолого-педагогический раздел						
2	Теория и методика физической культуры	88	82	2	4	ДЗ
3	Возрастная психология	52	30	4	18	ДЗ
4	Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	86	76	4	6	ДЗ
5	Основы и способы оказания первой помощи	42	34	2	6	З
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	31	25	2	4	ДЗ
Раздел специальных дисциплин						
7	Теория и методика фитнес-тренировки	28	22	2	4	ДЗ
8	Аэробная тренировка	20	14	2	4	З
9	Базовая и степ-аэробика	33	25	2	6	ДЗ
10	Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса	26	20	2	4	З
11	Методика проведения занятий с использованием фитбол-аэробики	24	18	2	4	З
12	Занятия с элементами классической и степ-аэробики	22	14	2	6	З
13	Танцевальная аэробика. Правила построения танцевальных комбинаций	28	20	2	6	ДЗ
14	Функциональная тренировка. Кроссфит для детей	20	14	2	4	З
15	Организация и проведение занятий по детской йоге	26	20	2	4	ДЗ
16	Занятия с использованием игровой и силовой направленности	18	12	2	4	З

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

Итоговая аттестация	10	Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО	570	

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вс его час ов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестир ование
Нормативно-правовой раздел					
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг (10 часов)	Выполните задания: Задание 1. Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг. Задание 2. Анализ рисков и разработка мер их предотвращения Представьте, что вы являетесь руководителем фитнес-центра и отвечаете за обеспечение безопасности клиентов и сотрудников. Проведите анализ возможных рисков для здоровья и безопасности посетителей и персонала вашего клуба. Для каждого выявленного риска предложите меры по его предотвращению. Создайте памятку для клиентов с основными правилами безопасности. Задание 3. Решение практических ситуаций (4 часа)	Тест (2 часа)
Психолого-педагогический раздел					

2	Теория и методика физической культуры	88	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	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. (4 часа)	Тест (2 часа)
---	---------------------------------------	----	--	--	---------------

			зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах (82 часа)		
3	Возрастная психология	52	Предмет и задачи психологии развития и возрастной психологии. Теории развития человека. Дошкольное детство. Младший школьный возраст. Подростковый и юношеский возраст. Развитие зрелой личности (30 часов)	Выполните задание: 1. Что такое сенсорные эталоны и какова их роль в познавательном развитии ребенка- дошкольника? 2. Почему учебная деятельность признается ведущей именно в младшем школьном возрасте, а не на всем протяжении школьного обучения? 3. Являются ли ориентиры в интеллектуальном и личностном развитии подростка типичными, нормативными достижениями или выступают как «возможности», «идеалы»? 4. Выскажите вашу точку зрения по поводу ведущей деятельности в период зрелости. Сравните ее с известными вам позициями психологов. (18 часов)	Тест (4 часа)
4	Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	86	Основные закономерности роста и развития детского организма. Акселерация роста и развития. Возрастные анатомо-	Выполните задания: 1. Зарисуйте общий план строения головного мозга в и обозначьте отделы головного мозга.	Тест (4 часа)

			физиологические особенности. Влияние наследственности и среды на развитие детского организма. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Развитие мышц. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата. Развитие регуляторных систем организма. Нервная регуляция. Развитие регуляторных систем организма. Гуморальная регуляция. Анализаторы. Гигиена органов зрения и слуха. Возрастные особенности органов кровообращения и дыхания. Возрастные особенности пищеварения. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания (76 часов)	2. Ответьте, чем образовано серое и белое вещество головного мозга. 3 Заполните таблицу: Строение и функции отделов головного мозга и их возрастные особенности 4. Заполните таблицу: Строение и функции органов дыхания и их возрастные особенности 5. Ответьте на вопрос: в чем проявляется связь строения и функций органов дыхания? (6 часов)	
5	Основы и способы оказания первой помощи	42	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты	Выполните задания: 1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности	Тест (2 часа)

			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 (34 часа)	правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок. (6 часов)	
6	Основы медицинских	31	Наследственность, окружающая среда и	Выполните задание:	Тест (2 часа)

	знаний и здорового образа жизни		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 (25 часов)	Опишите в свободной форме инфекционные заболевания и факторы риска их возникновения (исходя из материалов лекций). (4 часа)	
Раздел специальных дисциплин					
7	Теория и методика фитнес-тренировки	28	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом (22 часа)	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме. (4 часа)	Тест (2 часа)
8	Аэробная тренировка	20	Аэробная тренировка. Адаптация к аэробным нагрузкам. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей. Методы тренировки для повышения аэробных способностей (14 часов)	Выполните задание: Дайте развернутые ответы на следующие вопросы: 1. Чем отличается аэробная тренировка от анаэробной? 2. Для чего нужна заминка в тренировке? 3. Перечислите зоны нагрузок, используемые при равномерном непрерывном методе тренировок, а также главные источники энергии, соответствующие каждой зоне. (4 часа)	Тест (2 часа)

9	Базовая и степ-аэробика	33	Направления аэробики. Классическая аэробика. Техника базовых движений в аэробике. Структура занятия по аэробике. Степ-аэробика. Условия выполнения упражнений на степ-платформе. Структура занятий по степ-аэробике и способы их ведения. Оценка выступлений в соревнованиях по степ-аэробике. Основы методики проведения занятий (25 часов)	Выполните задание: Составьте в свободной форме план занятий на неделю, для группы занимающихся степ-аэробикой, не более 5 человек (возраст занимающихся на ваш выбор). (6 часов)	Тест (2 часа)
10	Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса	26	Роль оздоровительного фитнеса для детей. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков. Использование фитнес технологий в ДОУ и начальной школе. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Основы проведения занятий фитнесом с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Основное содержание занятий фитнесом с детьми 6-9 лет. ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков (20 часов)	Выполните задание: 1. Составьте конспект на тему "Принципы тренировки", в свободной форме. 2. Составьте конспект занятия по физической культуре на основе детского фитнеса для дошкольников (возраст детей, тема занятия и форма конспекта - на Ваш выбор). 3. Напишите небольшое эссе на тему: «Польза фитнеса для ребенка от 6 до 9 лет» (4 часа)	Тест (2 часа)
11	Методика проведения занятий с использованием фитбол-аэробики	24	Фитбол: его особенности и использование. Особенности проведения занятий с фитболом с детьми (18 часов)	Выполните задание: 1. Заполните таблицу «Структура занятий с фитболом» 2. Напишите краткое эссе на тему: «Значимость и польза	Тест (2 часа)

				занятий с фитболом для развития детей». (4 часа)	
12	Занятия с элементами классической и степ-аэробики	22	Направления аэробики. Классическая аэробика. Техника базовых движений в аэробике. Структура занятия по аэробике. Степ-аэробика. Условия выполнения упражнений на степ-платформе. Структура занятий по степ-аэробике и способы их ведения. Оценка выступлений в соревнованиях по степ-аэробике. Основы методики проведения занятий. Оздоровительная аэробика на уроке физической культуры в школе (14 часов)	Выполните задание: Составьте в свободной форме план занятий на неделю, для группы детей, занимающихся степ-аэробикой, не более 5 человек (возраст занимающихся на Ваш выбор). (6 часов)	Тест (2 часа)
13	Танцевальная аэробика. Правила построения танцевальных комбинаций	28	Танцевальная аэробика. Наиболее типичные упражнения танцевальной аэробики. Хореография в аэробике. Этапы составления хореографических комбинаций. Применение средств хореографии в танцевальной аэробике. Дидактические принципы, методы, приемы и условия обучения танцам. Процесс обучения танцевальному движению. Создание, постановка и композиция в танце (20 часов)	Выполните задание: Составьте конспект занятия по фитнес-аэробике с детьми. Тему занятия и возраст детей подберите самостоятельно (6 часов)	Тест (2 часа)
14	Функциональная тренировка.	20	Функциональная тренировка: упражнения и особенности.	Выполните задание: 1. Составьте конспект на тему "Принципы	Тест (2 часа)

	Кроссфит для детей		Методика «кроссфит» и её применение. Основные CrossFit упражнения. Характеристика различных тренировок в системе кроссфита. Особенности организации занятий системы CrossFit Kids (14 часов)	функциональной тренировки", в свободной форме. 2. Составьте конспект занятия с использованием элементов кроссфита (возраст детей, тема занятия и форма конспекта - на Ваш выбор). (4 часа)	
15	Организация и проведение занятий по детской йоге	26	Методика детской йоги. Преподавание йоги детям. Йога при эмоциональных расстройствах. Обучение асанам. Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений. Йога для детей дошкольного возраста. Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Техники йоги для детей 7-14 летнего возраста (20 часов)	Выполните задание: 1. Составьте конспект первого занятия с детьми, возрастной период на Ваш выбор. 2. Разработайте комплекс упражнений по йоге для детей, возрастной период на Ваш выбор. 3. Напишите краткое эссе на тему «Польза йоги для ребенка» (4 часа)	Тест (2 часа)
16	Занятия с использованием игровой и силовой направленности	18	Силовой фитнес. Методы силовой тренировки. Особенности силовой тренировки с детьми и подростками. Игровые упражнения для вводной части занятий (12 часов)	Выполните задание: 1. Составьте список упражнений, направленных на укрепление рук и плечевого пояса 2. Разработайте комплекс игровых упражнений для детей. Опишите пользу каждого упражнения. Ответ дайте в свободной форме. 3. Заполните таблицу «Методы силовой тренировки» (4 часа)	Тест (2 часа)

	Итоговая аттестация	10	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест
	ИТОГО	570	

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	1
2	Теория и методика физической культуры	88	1-3
3	Возрастная психология	52	3-4
4	Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	86	4-6
5	Основы и способы оказания первой помощи	42	6-7
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	31	7-8
7	Теория и методика фитнес-тренировки	28	8
8	Аэробная тренировка	20	8-9
9	Базовая и степ-аэробика	33	9-10
10	Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса	26	10-11
11	Методика проведения занятий с использованием фитбол-аэробики	24	12
12	Занятия с элементами классической и степ-аэробики	22	12-13
13	Танцевальная аэробика. Правила построения танцевальных комбинаций	28	13
14	Функциональная тренировка. Кроссфит для детей	20	14
15	Организация и проведение занятий по детской йоге	26	14-15
16	Занятия с использованием игровой и силовой направленности	18	15
	Итоговая аттестация	10	16

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовая база фитнес-услуг»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

ОПК-3 Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональными стандартами «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», «Специалист по продвижению фитнес-услуг»:

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

Обучающийся должен знать:

– принципы международно-правового регулирования в сфере фитнес-услуг;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в нормативно-правовых основах регулирования фитнес-услуг.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовая база фитнес-услуг» составляет 16 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	Лекция/ 10 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг
	Практическое задание 1 / 4 часа	Выполните задания: Задание 1. Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг. Задание 2. Анализ рисков и разработка мер их предотвращения Представьте, что вы являетесь руководителем фитнес-центра и отвечаете за обеспечение безопасности клиентов и сотрудников. Проведите анализ возможных рисков для здоровья и безопасности посетителей и персонала вашего клуба. Для каждого выявленного риска предложите меры по его предотвращению. Создайте памятку для клиентов с основными правилами безопасности. Задание 3. Решение практических ситуаций
	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: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности,

анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

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 88 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 82 часа	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 /4 часа	Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание.
	Тестирование /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.

3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Возрастная психология»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для организации физического воспитания с учетом возрастной психологии.

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

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

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

– основы возрастной психологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать предмет и задачи психологии развития и возрастной психологии, теории развития человека, возрастную периодизацию развития человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Возрастная психология» составляет 52 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Возрастная психология	Лекция/ 30 часов	Предмет и задачи психологии развития и возрастной психологии. Теории развития человека. Дошкольное детство. Младший школьный возраст. Подростковый и юношеский возраст. Развитие зрелой личности
	Практическое задание 3 /18 часов	Выполните задание: 1. Что такое сенсорные эталоны и какова их роль в познавательном развитии ребенка-дошкольника? 2. Почему учебная деятельность признается ведущей именно в младшем школьном возрасте, а не на всем протяжении школьного обучения? 3. Являются ли ориентиры в интеллектуальном и личностном развитии подростка типичными, нормативными достижениями или выступают как «возможности», «идеалы»? 4. Выскажите вашу точку зрения по поводу ведущей деятельности в период зрелости.

		Сравните ее с известными вам позициями психологов.
	Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена»

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

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности,

анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

- основные закономерности роста и развития детского организма;
- возрастные анатомо-физиологические особенности;
- основные положения гигиены физического воспитания и спорта,

гигиенические основы спортивной тренировки.

обучающийся должен уметь:

- характеризовать основные закономерности роста и развития детского организма;
- характеризовать возрастные анатомо-физиологические особенности;
- характеризовать основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиенические основы спортивной тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена» составляет 86 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	Лекция/ 76 часов	Основные закономерности роста и развития детского организма. Акселерация роста и развития. Возрастные анатомо-физиологические особенности. Влияние наследственности и среды на развитие детского организма. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Развитие мышц. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата. Развитие регуляторных систем организма. Нервная регуляция. Развитие регуляторных систем организма. Гуморальная регуляция. Анализаторы. Гигиена органов зрения и слуха. Возрастные особенности органов кровообращения и дыхания. Возрастные особенности пищеварения. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания

	Практическое задание 4 /6 часов	Выполните задания: 1. Зарисуйте общий план строения головного мозга в и обозначьте отделы головного мозга. 2. Ответьте, чем образовано серое и белое вещество головного мозга. 3 Заполните таблицу: Строение и функции отделов головного мозга и их возрастные особенности 4. Заполните таблицу: Строение и функции органов дыхания и их возрастные особенности 5. Ответьте на вопрос: в чем проявляется связь строения и функций органов дыхания?
	Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

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 42 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 34 часа	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь

		при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт
	Практическое задание 5 /6 часов	Выполните задания: 1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено. 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок.
	Тестирование /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 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:

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

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 31 академический час.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Лекция/ 25 часов	Наследственность, окружающая среда и здоровье. Иммуитет и здоровье. Основные инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения. Вредные привычки и их профилактика. Оптимальный режим труда и отдыха. Культура психоэмоционального поведения
	Практическое задание 6 / 4 часа	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.

3.7. 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 и методики фитнес-тренировки.

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

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

– сущность теории и методики фитнес-тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать теоретические принципы тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика фитнес-тренировки» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Теория и методика фитнес-тренировки	Лекция/ 22 часа	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом
	Практическое задание 7 /4 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме.

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) «Аэробная тренировка»

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

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

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

– методологию и технику проведения аэробной тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности проведения аэробной тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Аэробная тренировка» составляет 20 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Аэробная тренировка	Лекция/ 14 часов	Аэробная тренировка. Адаптация к аэробным нагрузкам. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей. Методы тренировки для повышения аэробных способностей
	Практическое задание 8 /4 часа	Выполните задание: Дайте развернутые ответы на следующие вопросы: 1. Чем отличается аэробная тренировка от анаэробной? 2. Для чего нужна заминка в тренировке? 3. Перечислите зоны нагрузок, используемые при равномерном непрерывном методе тренировок, а также главные источники энергии, соответствующие каждой зоне.
	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.

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Базовая и степ-аэробика»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере проведения тренировки по базовой и степ-аэробике.

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

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

– методологию и технику проведения тренировки по базовой и степ-аэробике;

обучающийся должен уметь:

– планировать занятия по базовой и степ-аэробике.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Базовая и степ-аэробика» составляет 33 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Базовая и степ-аэробика	Лекция/ 25 часов	Направления аэробики. Классическая аэробика. Техника базовых движений в аэробике. Структура занятия по аэробике. Степ-аэробика. Условия выполнения упражнений на степ-платформе. Структура занятий по степ-аэробике и способы их ведения. Оценка выступлений в соревнованиях по степ-аэробике. Основы методики проведения занятий
	Практическое задание 9 /6 часов	Выполните задание: Составьте в свободной форме план занятий на неделю, для группы занимающихся степ-аэробикой, не более 5 человек (возраст занимающихся на ваш выбор).
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса»

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

деятельности в сфере организации занятий по физической культуре на основе детского фитнеса.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

- основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков

- основы проведения занятий фитнесом с детьми.

обучающийся должен уметь:

- характеризовать основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков

- составить конспект и провести занятие фитнесом с детьми.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса	Лекция/ 20 часов	Роль оздоровительного фитнеса для детей. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков. Использование фитнес технологий в ДОУ и начальной школе. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Основы проведения занятий фитнесом с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Основное содержание занятий фитнесом с детьми 6-9 лет. ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков
	Практическое задание 10 /4 часа	Выполните задание: 1. Составьте конспект на тему "Принципы тренировки", в свободной форме. 2. Составьте конспект занятия по физической культуре на основе детского фитнеса для дошкольников (возраст детей, тема занятия и форма конспекта - на Ваш выбор). 3. Напишите небольшое эссе на тему: «Польза фитнеса для ребенка от 6 до 9 лет»
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Методика проведения занятий с использованием фитбол-аэробики»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере проведения занятий с использованием фитбол-аэробики.

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

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

– методологию и технику проведения занятий с использованием фитбол-аэробики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности проведения занятий с использованием фитбол-аэробики.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика проведения занятий с использованием фитбол-аэробики» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

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

	количество часов	
Тема 11. Методика проведения занятий с использованием фитбол-аэробики	Лекция/ 18 часов	Фитбол: его особенности и использование. Особенности проведения занятий с фитболом с детьми
	Практическое задание 11 /4 часа	Выполните задание: 1. Заполните таблицу «Структура занятий с фитболом» 2. Напишите краткое эссе на тему: «Значимость и польза занятий с фитболом для развития детей».
	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) «Занятия с элементами классической и степ-аэробики»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере проведения занятий с элементами классической и степ-аэробики.

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

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

– методологию и технику проведения занятий с элементами классической и степ-аэробики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности проведения занятий с элементами классической и степ-аэробики.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Занятия с элементами классической и степ-аэробики» составляет 22 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Занятия с элементами классической и степ-аэробики	Лекция/ 14 часов	Направления аэробики. Классическая аэробика. Техника базовых движений в аэробике. Структура занятия по аэробике. Степ-аэробика. Условия выполнения упражнений на степ-платформе. Структура занятий по степ-аэробике и способы их ведения. Оценка выступлений в соревнованиях по степ-аэробике. Основы методики проведения занятий. Оздоровительная аэробика на уроке физической культуры в школе
	Практическое задание 12 /6 часов	Выполните задание: Составьте в свободной форме план занятий на неделю, для группы детей,

		занимающихся степ-аэробикой, не более 5 человек (возраст 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)

«Танцевальная аэробика. Правила построения танцевальных комбинаций»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере танцевальной аэробики, построения танцевальных комбинаций.

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

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

- методологию и технику танцевальной аэробики;
- правила построения танцевальных комбинаций.

обучающийся должен уметь:

- характеризовать методологию и технику танцевальной аэробики, правила построения танцевальных комбинаций;
- составить конспект занятия по фитнес-аэробике с детьми

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Танцевальная аэробика. Правила построения танцевальных комбинаций» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Танцевальная аэробика. Правила построения танцевальных комбинаций	Лекция/ 20 часов	Танцевальная аэробика. Наиболее типичные упражнения танцевальной аэробики. Хореография в аэробике. Этапы составления хореографических комбинаций. Применение средств хореографии в танцевальной аэробике. Дидактические принципы, методы, приемы и условия обучения танцам. Процесс обучения танцевальному движению. Создание, постановка и композиция в танце
	Практическое задание 13 /6 часов	Выполните задание: Составьте конспект занятия по фитнес-аэробике с детьми. Тему занятия и возраст детей подберите самостоятельно
	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.

3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Функциональная тренировка. Кроссфит для детей»

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

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

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

– методологию и технику проведения функциональной тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности проведения функциональной тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Функциональная тренировка. Кроссфит для детей» составляет 20 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Функциональная тренировка. Кроссфит для детей	Лекция/ 14 часов	Функциональная тренировка: упражнения и особенности. Методика «кроссфит» и её применение. Основные CrossFit упражнения. Характеристика различных тренировок в системе кроссфита. Особенности организации занятий системы CrossFit Kids
	Практическое задание 14 /4 часа	Выполните задание: 1. Составьте конспект на тему "Принципы функциональной тренировки", в свободной форме. 2. Составьте конспект занятия с использованием элементов кроссфита (возраст детей, тема занятия и форма конспекта – 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.

3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Организация и проведение занятий по детской йоге»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

– методологию и технику проведения занятий по детской йоге;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать методологию и технику проведения занятий по детской йоге;

– разработать комплекс упражнений по детской йоге.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация и проведение занятий по детской йоге» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

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

	количество часов	
Тема 15. Организация и проведение занятий по детской йоге	Лекция/ 20 часов	Методика детской йоги. Преподавание йоги детям. Йога при эмоциональных расстройствах. Обучение асанам. Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений. Йога для детей дошкольного возраста. Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Техники йоги для детей 7-14 летнего возраста
	Практическое задание 15 /4 часа	Выполните задание: 1. Составьте конспект первого занятия с детьми, возрастной период на Ваш выбор. 2. Разработайте комплекс упражнений по йоге для детей, возрастной период на Ваш выбор. 3. Напишите краткое эссе на тему «Польза йоги для ребенка»
	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.

3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Занятия с использованием игровой и силовой направленности»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере проведения занятий с использованием игровой и силовой направленности.

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

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

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

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

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

ВД 1. Организация и проведение с детьми и подростками занятий по фитнесу:

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

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

ВД 2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом:

ПК 2.1 способность к формированию у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека.

Обучающийся должен знать:

- методологию и технику проведения занятий с использованием игровой и силовой направленности;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать методологию и технику проведения занятий с использованием игровой и силовой направленности;
- разработать комплекс упражнений силовой тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Занятия с использованием игровой и силовой направленности» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Занятия с использованием игровой и силовой направленности	Лекция/ 12 часов	Силовой фитнес. Методы силовой тренировки. Особенности силовой тренировки с детьми и подростками. Игровые упражнения для вводной части занятий

	Практическое задание 16 /4 часа	Выполните задание: 1. Составьте список упражнений, направленных на укрепление рук и плечевого пояса 2. Разработайте комплекс игровых упражнений для детей. Опишите пользу каждого упражнения. Ответ дайте в свободной форме. 3. Заполните таблицу «Методы силовой тренировки»
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

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

4.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам

обучения права вести профессиональную деятельность и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме междисциплинарного экзамена 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. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике : учебно-методическое пособие / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 114 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688965> (дата обращения: 28.01.2025). – ISBN 978-5-7996-1845-2. – Текст : электронный.
2. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие / Л. Ю. Башта; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> (дата обращения: 28.01.2025). – Текст: электронный
3. 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: 28.01.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный
4. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие : [16+] / 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: 28.01.2025). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный
5. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие : [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279> (дата обращения: 28.01.2025). – Библиогр.: с. 123. – Текст : электронный.
6. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) : [16+] / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, 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=596210> (дата обращения: 28.01.2025). – Текст : электронный.
7. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики: учебное пособие: [16+] / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина; науч. ред. В. М. Суханов; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский

- государственный университет инженерных технологий, 2021. – 53 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688109> (дата обращения: 28.01.2025). – Библиогр.: с. 49. – ISBN 978-5-00032-513-1. – Текст: электронный
8. Золотова, М. Ю. Руководство к организации самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой студентов: учебно-методическое пособие для студентов направления «Экономика» всех специализаций 38.03.01 (бакалавриат): [16+] / М. Ю. Золотова, Л. И. Севбянова; Российский университет транспорта, Кафедра «Физическая культура ИЭФ». – Москва: Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2018. – 65 с.: ил., таб. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=703519> (дата обращения: 28.01.2025). – Библиогр.: с. 58. – Текст: электронный
9. Кафка, Б. Функциональная тренировка : спорт, фитнес : [12+] / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 177 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> (дата обращения: 28.01.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст : электронный.
10. Маскаева, Т. Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза: учебное пособие для студентов всех направлений и профилей подготовки: [16+] / Т. Ю. Маскаева; Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), Кафедра «Физическая культура и спорт». – Москва: Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2020. – 70 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=703274> (дата обращения: 28.01.2025). – Библиогр.: с. 36-37. – Текст : электронный
11. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие: [16+] / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская; 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: 28.01.2025). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный
12. 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: 28.01.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст: электронный
13. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник : [12+] / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 28.01.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный
14. 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: 28.01.2025). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный
15. 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: 28.01.2025). – Текст: электронный

5.4. Кадровое обеспечение программы

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

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений

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. Верны ли следующие утверждения?

А. Увеличивать продолжительность упражнения следует постепенно.

Б. Следует предостеречь занимающихся в том, что индивидуальные особенности мышечной системы у всех различные, поэтому результат применения упражнений стретчинга также будет различный.

Выберите один ответ:

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

2. Для развития какой части тела необходимо такое упражнение: стать к стене, опереться руками о стену и медленно присесть, скользя пальцами по стене. Спину держать прямой. Потихоньку подняться.

Выберите один ответ:

- 1.Упражнение на растягивание грудных мышц и мышц плечевого пояса
- 2.Упражнения для мышц живота
- 3.Упражнения для стоп

3. Как называется один из наиболее сложных видов танцевальной аэробики, заимствующий движения из уличных танцев?

Выберите один ответ:

- 1.Зумба
- 2.Латин-аэробика
- 3.Хип-хоп аэробика

4. К какому типу нагрузки относится упражнение - глубокие приседания с вытянутыми руками?

Выберите один ответ:

- 1.Кардио
- 2.Силовому
- 3.Гимнастическому
- 4.Техническому

5. Направление кроссфита для детей называется:

Выберите один ответ:

1. CrossFitFit
2. CrossFit

- 3. CrossFit Kids
- 4. CrossFitChildren

6. Какой детский возраст можно считать противопоказанием для йоги?

Выберите один ответ:

- 1. Дети до 4 лет
- 2. Дети до 2 лет
- 3. Дети первого года жизни
- 4. Дети до 7 лет

7. О каком упражнении идет речь: «Дети начинают это упражнение, сидя на корточках... дети постепенно поднимаются, вставая на носочки и вытягивая руки вверх распрямляя пальцы»

Выберите один ответ:

- 1. Лодочка
- 2. Дерево
- 3. Мостик
- 4. Поза чайника

8. Особенности детской йоги:

Выберите один или несколько ответов:

- 1. Йога должна сочетаться с активными физическими упражнениями
- 2. в детской йоге не уделяется такого пристального внимания дыханию, как во взрослой: ребенок должен дышать произвольно, но глубоко
- 3. нет сложных названий асан, вместо них используются названия тех предметов или животных, на которые похожи позы

9. Верны ли следующие суждения:

- А) Статическое напряжение при тренировке с использованием отягощений большого веса вызывает значительное повышение артериального давления.
- Б) При выполнении упражнений с традиционными отягощениями, сопротивление является постоянным на протяжении всего движения.

Выберите один ответ:

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

10. Из сколько элементов состоит мир?

Выберите один ответ:

- 1. 3
- 2. 5
- 3. 8

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

1. Составьте конспект на тему "Принципы тренировки", в свободной форме.
2. Составьте конспект занятия по физической культуре на основе детского фитнеса для дошкольников (возраст детей, тема занятия и форма конспекта - на Ваш выбор).
3. Напишите небольшое эссе на тему: «Польза фитнеса для ребенка от 6 до 9 лет»

2. Выполните задание:

1. Составьте конспект первого занятия с детьми, возрастной период на Ваш выбор.
2. Разработайте комплекс упражнений по йоге для детей, возрастной период на Ваш выбор.
3. Напишите краткое эссе на тему «Польза йоги для ребенка»