

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центральный институт развития дополнительного образования»

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»

Приказ № 70 от «26» июня 2023 г.

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Аквафитнес и аквааэробика: организационно-методическая
подготовка и проведение занятий»**

Вид профессиональной деятельности

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

Квалификация

Фитнес-тренер по аквааэробике и аквафитнесу

Общая трудоемкость

510 академических часов

Форма обучения

Заочная

Москва, 2023

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 фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

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

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

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

Виды профессиональной деятельности:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес).

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

ВД 1. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес):

- организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания;
- организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики;
- подготовка плана проведения занятий на основе плавания на акватории с населением, занимающимся фитнесом (далее – занимающиеся) с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- подбор и проверка готовности спортивного инвентаря, оборудования для проведения занятия на основе плавания на акватории;
- выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся;

- разработка и составление комплексов упражнений по плаванию на акватории, включая обучение плаванию;
- демонстрация техник и двигательных действий, изложение гигиенических и организационных основ занятий на воде при обучении плаванию занимающихся;
- подготовка плана проведения занятий по фитнесу на основе аквааэробики с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- подбор и проверка готовности оборудования, инвентаря (предметов) для проведения занятия по фитнесу на основе аквааэробики;
- разработка и составление комплексов упражнений на основе аквааэробики, включая состав и дозировку упражнений, комбинации движений и элементов;
- демонстрация основных техник и двигательных действий комплексов упражнений на основе аквааэробики;
- обучение занимающихся правилам использования инвентаря (предметов) и оборудования, применяемого в занятиях на основе аквааэробики;
- методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу;
- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

Уровень квалификации

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

Присваиваемая квалификация: фитнес-тренер по аквааэробике и аквафитнесу.

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

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

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

Планируемые результаты обучения

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности по профессиональному стандарту «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
	ВД 1. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) (А/6)
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-

	спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
--	--

1.3. Категория обучающихся

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

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 510 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудо- емкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежу- точной и итоговой аттестаци и (ДЗ, З) ¹
			Ле- кц ии	Тестир- ование	Практи- ческие заняти я	
Нормативно-правовой раздел						
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	10	2	4	3
2	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	10	2	4	3
Психолого-педагогический раздел						
3	Теория и методика физической культуры	88	82	2	4	ДЗ
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	59	2	4	ДЗ
5	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	14	2	6	ДЗ
6	Рациональное питание	20	12	2	6	3
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	34	2	6	3
Раздел специальных дисциплин						
8	Теория и методика фитнес-тренировки	28	22	2	4	ДЗ
9	Биомеханика плавания и движений в воде. Гигиена при занятиях в плавательном бассейне	26	18	2	6	ДЗ
10	Теория аквафитнеса	24	16	2	6	3
11	Методика аквафитнеса	28	20	2	6	3

12	Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся	26	18	2	6	3
13	Основные и базовые элементы аквафитнеса и аквааэробики	24	16	2	6	3
14	Материально-техническое обеспечение занятий	24	16	2	6	3
15	Особенности планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике	26	16	2	8	3
16	Правила техники безопасности при проведении занятий. Методы контроля за самочувствием и функциональным состоянием	24	16	2	6	3
Итоговая аттестация		11				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		510				

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
Нормативно-правовой раздел					
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг (10 часов)	Выполните задание: Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг. (4 часа)	Тест (2 часа)
2	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	Профессиональный стандарт. Функции и применение (10 часов)	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов». (4 часа)	Тест (2 часа)
Психолого-педагогический раздел					
3	Теория и методика	88	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия.	Выполните задание: 1. Составьте тренировочную	Тест (2 часа)

	физической культуры	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	программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? 2. 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)	
--	---------------------	---	---	--

			старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах (82 часа)		
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания (59 часов)	Выполните задания: 1. На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2. Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно. (4 часа)	Тест (2 часа)
5	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Контроль за состоянием здоровья клиента.	Выполните задание: Перечислите симптомы, появляющиеся при различных	Тест (2 часа)

			Перетренированность и перенапряжение (14 часов)	нарушения тренированности. (6 часов)	
6	Рациональное питание	20	Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества (12 часов)	Выполните задание: Опишите в свободной форме функции белков, жиров и углеводов в организме. (6 часов)	Тест (2 часа)
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	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	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	Тест (2 часа)

			кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт (34 часа)	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)	
Раздел специальных дисциплин					
8	Теория и методика фитнес-тренировки	28	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. 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)
9	Биомеханика плавания и движений в воде. Гигиена при занятиях в плавательном бассейне	26	Основы гидродинамики и биомеханики. Физические свойства воды. Силы, действующие при статическом и динамическом плавании. Понятие плавучести. Анатомические и физиологические основы плавания. Кинематические характеристики движений. Гигиеническое обеспечение плавания (18 часов)	Выполните задание: Составьте конспект занятия по теме «Гигиена при занятиях в плавательном бассейне» (в любой удобной для Вас форме). (6 часов)	Тест (2 часа)

10	Теория аквафитнеса	24	Теория аквафитнеса. Понятие и виды аквафитнеса. Основы аквааэробики. Гидроаэробика. Гидрошейпинг. Гидропрофилактика. Кондиционное и оздоровительное плавание. Занятия в группах семейного плавания (16 часов)	Выполните задание: Составьте рекомендации по проведению занятий в группах семейного плавания (в любой удобной для Вас форме). (6 часов)	Тест (2 часа)
11	Методика аквафитнеса	28	Методика аквафитнеса (аквааэробики). Средства аквафитнеса. Средства аквааэробики и методика их применения на занятиях. Терминология упражнений аквафитнеса. Способы изменения интенсивности на занятиях аквааэробикой. Музыкальное сопровождение занятий (20 часов)	Дайте ответ: Какие средства аквафитнеса, на Ваш взгляд, наиболее эффективны? Обоснуйте свой ответ. (6 часов)	Тест (2 часа)
12	Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся	26	Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся. Основные характеристики (18 часов)	Выполните задание: Опишите, какое влияние оказывает оздоровительное плавание на функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей дошкольного возраста. (6 часов)	Тест (2 часа)
13	Основные и базовые элементы аквафитнеса и аквааэробики	24	Упражнения аквафитнеса. Специальные упражнения аквааэробики (16 часов)	Выполните задание: Составьте комплекс специальных упражнений аквафитнеса. (6 часов)	Тест (2 часа)
14	Материально-техническое	24	Оборудование для занятий аквафитнесом.	Дайте ответ:	Тест (2 часа)

	обеспечение занятий		Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий в разных видах бассейнов. Гидротренажеры (16 часов)	Какое оборудование для занятий аквафитнесом наиболее эффективно, на ваш взгляд? (6 часов)	
15	Особенности планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике	26	Программы занятий аквафитнеса и аквааэробики. Планирование учебно-тренировочной работы. Управление группой на занятиях аквааэробикой. Особенности занятий аквааэробикой с различными контингентами (16 часов)	Выполните задание: Каковы особенности планирования и организации занятия по аквафитнесу для пожилых людей? (8 часов)	Тест (2 часа)
16	Правила техники безопасности при проведении занятий. Методы контроля за самочувствием и функциональным состоянием	24	Правила техники безопасности при проведении занятий. Требования к безопасности бассейнов. Методы контроля и самоконтроля за самочувствием и функциональным состоянием на занятиях по аквааэробике (16 часов)	Выполните задания: 1. Расскажите о мерах безопасности при проведении занятий по аквааэробике. 2. Используя материалы лекции, разработайте дневник самоконтроля для занимающихся (в виде таблицы). 3. Используя материалы лекции, проведите оценку собственных показателей: Индекс массы тела Индекс талия/бедро Коэффициент выносливости Показатель адаптационного потенциала (АП). Проведите функциональные пробы: Проба Руфье Пробы Штанге и Генчи Проба Ромберга	Тест (2 часа)

			Функциональная проба с приседаниями Функциональная проба с приседаниями и задержкой дыхания Сделайте выводы, о результатах сообщите преподавателю. (6 часов)	
	Итоговая аттестация	11	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест	
	ИТОГО	510		

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	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	1-2
3	Теория и методика физической культуры	88	2-4
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	5-6
5	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	7
6	Рациональное питание	20	7-8
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	8-9
8	Теория и методика фитнес-тренировки	28	9-10
9	Биомеханика плавания и движений в воде. Гигиена при занятиях в плавательном бассейне	26	10-11
10	Теория аквафитнеса	24	11-12
11	Методика аквафитнеса	28	12-13
12	Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся	26	13-14
13	Основные и базовые элементы аквафитнеса и аквааэробики	24	14
14	Материально-техническое обеспечение занятий	24	14-15
15	Особенности планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике	26	15
16	Правила техники безопасности при проведении занятий. Методы контроля за самочувствием и функциональным состоянием	24	15-16
	Итоговая аттестация	11	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:

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

Обучающийся должен знать:

– нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в нормативно-правовых основах фитнес-услуг.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-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 задание: Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг.
	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) «Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере профессионального стандарта «Фитнес-тренер».

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– содержание профессионального стандарта «Фитнес-тренер»;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в нормативно-правовых основах применения профстандартов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»» составляет 16 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	Лекция/ 10 часов	Профессиональный стандарт. Функции и применение
	Практическое задание 2 / 4 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов».
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать программы тренировок для студентов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составляет 88 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

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

	количество часов	
Тема 3. 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 3 /4 часа	Выполните задание: 1. Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? 2. 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.

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы механики движений человека;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы механики движений человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена» составляет 65 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	Лекция/ 59 часов	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических

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

Форма промежуточной аттестации: 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 спортивной медицины для фитнес-тренера»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- особенности спортивной медицины для фитнес-тренера; обучающийся должен уметь:
- характеризовать особенности спортивной медицины для фитнес-тренера.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной медицины для фитнес-тренера» составляет 22 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	Лекция/ 14 часов	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Контроль за состоянием здоровья клиента. Перетренированность и перенапряжение
	Практическое задание 5/6 часов	Выполните задание: Перечислите симптомы, появляющиеся при различных нарушениях тренированности.
	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.

3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Рациональное питание»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы рационального питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы рационального питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Рациональное питание» составляет 20 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Рациональное питание	Лекция/ 12 часов	Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества
	Практическое задание 6 /6 часов	Выполните задание: Опишите в свободной форме функции белков, жиров и углеводов в организме.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины

(модуля)

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

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

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

– оказывать первую помощь при спортивных травмах.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи» составляет 42 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. 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 7 /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.

3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Теория и методика фитнес-тренировки»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– сущность теории и методики фитнес-тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать теоретические принципы тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

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

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Теория и методика фитнес-тренировки	Лекция/ 22 часа	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом
	Практическое задание 8 /4 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки», в свободной форме.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Биомеханика плавания и движений в воде. Гигиена при занятиях в плавательном бассейне»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере биомеханики плавания и движений в воде, гигиены при занятиях в плавательном бассейне.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности биомеханики плавания и движений в воде, гигиены при занятиях в плавательном бассейне;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности биомеханики плавания и движений в воде, гигиены при занятиях в плавательном бассейне.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика плавания и движений в воде. Гигиена при занятиях в плавательном бассейне» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Биомеханика плавания и движений в воде. Гигиена при занятиях в плавательном бассейне	Лекция/ 18 часов	Основы гидродинамики и биомеханики. Физические свойства воды. Силы, действующие при статическом и динамическом плавании. Понятие плавучести. Анатомические и физиологические основы плавания. Кинематические характеристики движений. Гигиеническое обеспечение плавания
	Практическое задание 9 /6 часов	Выполните задание: Составьте конспект занятия по теме «Гигиена при занятиях в плавательном бассейне» (в любой удобной для Вас форме).
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория аквафитнеса»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности теории аквафитнеса;

обучающийся должен уметь:

– анализировать особенности теории аквафитнеса.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория аквафитнеса» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Теория аквафитнеса	Лекция/ 16 часов	Теория аквафитнеса. Понятие и виды аквафитнеса. Основы аквааэробики. Гидроаэробика. Гидрошейпинг. Гидропрофилактика. Кондиционное и оздоровительное плавание. Занятия в группах семейного плавания
	Практическое задание 10 /6 часов	Выполните задание: Составьте рекомендации по проведению занятий в группах семейного плавания (в любой удобной для Вас форме).
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Методика аквафитнеса»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы методики аквафитнеса;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы методики аквафитнеса.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика аквафитнеса» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Методика аквафитнеса	Лекция/ 20 часов	Методика аквафитнеса (аквааэробики). Средства аквафитнеса. Средства аквааэробики и методика их применения на занятиях. Терминология упражнений аквафитнеса. Способы изменения интенсивности на занятиях аквааэробикой. Музыкальное сопровождение занятий
	Практическое задание 11 /6 часов	Дайте ответ: Какие средства аквафитнеса, на Ваш взгляд, наиболее эффективны? Обоснуйте свой ответ.
	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) «Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся	Лекция/ 18 часов	Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся. Основные характеристики
	Практическое задание 12/6 часов	Выполните задание: Опишите, какое влияние оказывает оздоровительное плавание на функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей дошкольного возраста.
	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) «Основные и базовые элементы аквафитнеса и аквааэробики»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основные и базовые элементы аквафитнеса и аквааэробики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные и базовые элементы аквафитнеса и аквааэробики.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные и базовые элементы аквафитнеса и аквааэробики» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Основные и базовые элементы аквафитнеса и аквааэробики	Лекция/ 16 часов	Упражнения аквафитнеса. Специальные упражнения аквааэробики
	Практическое задание 13/6 часов	Выполните задание: Составьте комплекс специальных упражнений аквафитнеса.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Материально-техническое обеспечение занятий»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей материально-технического обеспечения занятий.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– особенности материально-технического обеспечения занятий;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности материально-технического обеспечения занятий.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Материально-техническое обеспечение занятий» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Материально-техническое обеспечение занятий	Лекция/ 16 часов	Оборудование для занятий аквафитнесом. Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий в разных видах бассейнов. Гидротренажеры
	Практическое задание 14/6 часов	Дайте ответ: Какое оборудование для занятий аквафитнесом наиболее эффективно, на ваш взгляд?
	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)
«Особенности планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Особенности планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике	Лекция/ 16 часов	Программы занятий аквафитнеса и аквааэробики. Планирование учебно-тренировочной работы. Управление группой на занятиях аквааэробикой. Особенности занятий аквааэробикой с различными контингентами
	Практическое задание 15/8 часов	Выполните задание: Каковы особенности планирования и организации занятия по аквафитнесу для пожилых людей?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Правила техники безопасности при проведении занятий. Методы контроля за самочувствием и функциональным состоянием»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере техники безопасности при проведении занятий.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при проведении занятий;
- требования к безопасности бассейнов;
- методы контроля и самоконтроля за самочувствием и функциональным состоянием

на занятиях по акваэробике

обучающийся должен уметь:

- характеризовать методы контроля и самоконтроля за самочувствием и функциональным состоянием на занятиях по акваэробике.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Правила техники безопасности при проведении занятий. Методы контроля за самочувствием и функциональным состоянием» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Правила техники безопасности при проведении занятий. Методы контроля за самочувствием и функциональным состоянием	Лекция/ 16 часов	Правила техники безопасности при проведении занятий. Требования к безопасности бассейнов. Методы контроля и самоконтроля за самочувствием и функциональным состоянием на занятиях по аквааэробике
	Практическое задание 16/6 часов	Выполните задания: 1. Расскажите о мерах безопасности при проведении занятий по аквааэробике. 2. Используя материалы лекции, разработайте дневник самоконтроля для занимающихся (в виде таблицы). 3. Используя материалы лекции, проведите оценку собственных показателей: Индекс массы тела Индекс талия/бедр Коэффициент выносливости Показатель адаптационного потенциала (АП). Проведите функциональные пробы: Проба Руфье Пробы Штанге и Генчи Проба Ромберга Функциональная проба с приседаниями Функциональная проба с приседаниями и задержкой дыхания Сделайте выводы, о результатах сообщите преподавателю.
	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. Аквафитнесс: теория и методика проведения занятий с детьми: практикум: [16+] / сост. И. С. Ильиных, В. В. Ильиных, Н. В. Надюк ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 43 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693654> (дата обращения: 02.05.2024). – Библиогр. в кн. – 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: 02.05.2024). – 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: 02.05.2024). – 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: 02.05.2024). – 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: 02.05.2024). – 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: 02.05.2024). – 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: 02.05.2024). – 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: 02.05.2024). – Библиогр.: с. 58. – Текст: электронный.
9. Казызаева, А. С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом: учебное пособие: [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 187 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598> (дата обращения: 02.05.2024). – Библиогр.: с. 160-165. – Текст: электронный.
10. 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: 02.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст: электронный.
11. 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: 02.05.2024). – Библиогр.: с. 36-37. – Текст: электронный.

12. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах: учебное пособие: [16+] / сост. А. С. Ямпольский, А. И. Антипенко, Н. С. Кузнецова, А. Ю. Шредер [и др.]. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – 128 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846> (дата обращения: 02.05.2024). – Библиогр.: с. 104 - 105. – ISBN 978-5-7779-2373-8. – Текст: электронный.
13. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие: [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291> (дата обращения: 02.05.2024). – Библиогр.: с. 104. – Текст: электронный.
14. 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: 02.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный.
15. 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: 02.05.2024). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.
16. 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: 02.05.2024). – Текст: электронный.

5.4. Кадровое обеспечение программы

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

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	02.05.2024

Оценочные материалы

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

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

1. Опасными физическими факторами в бассейне являются: _____.

Выберите один или несколько ответов:

1. повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе
2. скользкие поверхности
3. острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах
4. электрооборудование

2. Проба Руфье проводится в положении _____.

Выберите один ответ:

1. стоя
2. сидя
3. лежа

3. Каковы требования к частоте контроля водородного показателя (рН) бассейновой воды?

Выберите один ответ:

1. 1 раз в неделю
2. 1 раз в месяц
3. 1 раз в рабочие часы
4. Перед началом работы и далее каждые 4 часа

4. К каким видам команд относят речевые обозначения (термины, названия упражнений)?

Выберите один ответ:

1. К вербальным командам
2. К невербальным командам

5. Какая программа направлена на укрепление, развитие мышц ног? При выполнении комплексов данной программы укрепляются большая приводящая, двуглавая, полуперепончатая, ягодичная, икроножная, полусухожильная, большеберцовая мышцы.

Выберите один ответ:

1. Программа занятия «Плавание и сила»
2. Программа «Идеальные ноги»
3. Программа «Глубокая вода»

6. Какие элементы включает в себя аквааэробика для детей?

Выберите один ответ:

1. Плавание и синхронное плавание
2. Водное поло
3. Игры и эстафеты в воде

4. Все ответы верны

7. В воде какой глубины можно использовать степ-платформу?

Выберите один ответ:

1. В глубокой воде
2. В воде средней глубины
3. В мелкой воде

8. К какому разряду относятся бассейны, которые в основном имеют небольшую глубину и более высокую температуру воды или возможность ее варьирования? Занятия в таких бассейнах носят преимущественно реабилитационный характер, а их содержание определяется врачом-физиотерапевтом.

Выберите один ответ:

1. Мелкие бассейны
2. Глубокие бассейны
3. Бальнеологические бассейны

9. Какое оборудование применяют для изменения площади контактной поверхности водой (движение в воде кистью сжатой в кулак, ребром ладони, открытой ладонью и т.д.), что влечет за собой изменение нагрузки на мышцы, участвующие в движении?

Выберите один ответ:

1. Гибкие палки
2. Аква-перчатки
3. Аква-диски

10. Какая температура должна быть в бассейне для групп семейного плавания?

Выберите один ответ:

1. Не ниже 15 °C
2. Не ниже 29 °C
3. Не ниже 38 °C

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Составьте конспект на тему «Принципы тренировки», в свободной форме.

2. Выполните задание:

Составьте рекомендации по проведению занятий в группах семейного плавания (в любой удобной для Вас форме).