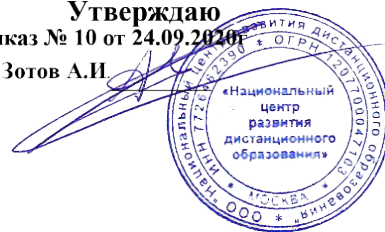


Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центр развития дистанционного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, д.7, к.1, комната 12,
тел. +7-916 171-58-13, e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

Утверждаю
Приказ № 10 от 24.09.2020
Директор Зотов А.И.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«Кинезитерапия в системе фитнес-тренировок»

Вид профессиональной деятельности
Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость
400 академических часов

Форма обучения
Заочная

Москва, 2020

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)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).

4. 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.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт

Объекты профессиональной деятельности: система физкультурно-оздоровительных занятий.

Виды профессиональной деятельности:

ВД 1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе.

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 по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

– разработка и составление комплексов упражнений.

Уровень квалификации

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

Присваиваемая квалификация: квалификация не присваивается.

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 по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе (В/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 400 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежу точной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекц ии	Тести рование	Практи ческие занятия	
Нормативно-правовой раздел						

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	18	12	2	4	3
Психолого-педагогический раздел						
2	Теория и методика фитнес-тренировки	48	36	4	8	ДЗ
3	Основы физиологии и анатомии	48	36	4	8	ДЗ
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	28	18	2	8	3
5	Основы и способы оказания первой помощи	34	14	4	16	3
Раздел специальных дисциплин						
6	Основы кинезитерапии	46	26	4	16	3
7	Кинезитерапия: показания и противопоказания	26	6	4	16	3
8	Физиологические механизмы кинезитерапии	38	18	4	16	3
9	Основные упражнения кинезитерапии. Техника выполнения	46	26	4	16	3
10	Кинезитерапия в рамках фитнес-тренировки	28	10	2	16	3
11	Составление комбинированных фитнес-программ с элементами кинезитерапии	28	10	2	16	3
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		400				

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	18	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг (12 часов)	Дайте ответ: Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг. (4 часа)	Тест (2 часа)
Психолого-педагогический раздел					

2	Теория и методика фитнес-тренировки	48	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом (36 часов)	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме. (8 часов)	Тест (4 часа)
3	Основы физиологии и анатомии	48	Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств (36 часов)	Выполните задание: Укажите название каждого органа на рисунке. (8 часов)	Тест (4 часа)
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	28	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	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. (8 часов)	Тест (2 часа)

			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 (18 часов)		
5	Основы и способы оказания первой помощи	34	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.	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.	Тест (4 часа)

			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 (14 часов)	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. (16 часов)	
Раздел специальных дисциплин					
6	Основы кинезитерапии	46	Понятие кинезитерапии. История развития кинезитерапии. Методы кинезитерапии. Активные, волевые движения. Пассивные, неволевые движения. Организация кинезитерапии спортсменов. Кинезитерапия в спорте. Тренировка в кинезитерапии (26 часов)	Выполните задание: Выполните комплекс упражнений для укрепления, растяжки мышц шеи и их самомассажа из видео. Опишите свои ощущения после выполнения данных упражнений. (16 часов)	Тест (4 часа)
7	Кинезитерапия: показания и противопоказания	26	Показания и противопоказания методики. Наиболее распространенные заболевания и травмы в	Выполните задания: Пройдите тест по субъективной оценке кардиологических больных, который	Тест (4 часа)

			спорте. Особенности кинезитерапии спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. Особенности кинезитерапии паралимпийцев (6 часов)	поможет выявить психосоматические симптомокомплексы, определить методы психотерапии и правильно подобрать средства кинезитерапии. (16 часов)	
8	Физиологические механизмы кинезитерапии	38	Физиологические изменения при выполнении физических нагрузок. Физиологические основы кинезитерапии и механизм мышечного сокращения. Нервно-рефлекторный механизм регуляции движения (18 часов)	Выполните задание: Проведите расчеты исходя из собственных данных. (16 часов)	Тест (4 часа)
9	Основные упражнения кинезитерапии. Техника выполнения	46	Миофасциальный релиз. Мануально-мышечное тестирование. Лимфодренажный массаж в практике кинезитерапии. Кинезитерапевтические комплексы. Фитбол в кинезитерапии (26 часов)	Выполните задание: Просмотрите видео. Удалось ли Вам узнать что-то новое для себя? Что Вы думаете по этому поводу? (16 часов)	Тест (4 часа)
10	Кинезитерапия в рамках фитнес-тренировки	28	Общая характеристика различных физических упражнений. Изменения в организме под влиянием кинезитерапевтической тренировки и физических упражнений. Формы занятий при кинезитерапии. Дозировка физических упражнений. Классификация тренажеров в кинезитерапии (10 часов)	Выполните задание и дайте ответ: В чем, на Ваш взгляд, основное отличие ЛФК от кинезитерапии? При выполнении этого задания можно пользоваться материалами лекций и дополнительной литературой. (16 часов)	Тест (2 часа)

11	Составление комбинированных фитнес-программ с элементами кинезитерапии	28	Антропометрия. Соматоскопия. Питание и кинезитерапия. Составление кинезитерапевтической программы. Комплексы упражнений различной направленности (10 часов)	Выполните задание: На основе лекционных материалов и дополнительной литературы составьте кинезитерапевтический комплекс упражнений для улучшения подвижности суставов. (16 часов)	Тест (2 часа)
	Итоговая аттестация	12	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
	ИТОГО	400			

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	18	1
2	Теория и методика фитнес-тренировки	48	1-3
3	Основы физиологии и анатомии	48	3-4
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	28	4-5
5	Основы и способы оказания первой помощи	34	5-6
6	Основы кинезитерапии	46	6-8
7	Кинезитерапия: показания и противопоказания	26	8
8	Физиологические механизмы кинезитерапии	38	9-10
9	Основные упражнения кинезитерапии. Техника выполнения	46	10-11
10	Кинезитерапия в рамках фитнес-тренировки	28	11-12
11	Составление комбинированных фитнес-программ с элементами кинезитерапии	28	12-13
	Итоговая аттестация	12	13

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-правовую базу 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 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	Лекция/ 12 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг
	Практическое задание 1 / 4 часа	Дайте ответ: 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)

«Теория и методика фитнес-тренировки»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для организации фитнес-тренировки.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– принципы теории и методики фитнес-услуг;

обучающийся должен уметь:

– применять принципы фитнес-тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика фитнес-услуг» составляет 48 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Теория и методика фитнес-тренировки	Лекция/ 36 часов	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом
	Практическое задание 2 /8 часов	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме.
	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.

3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии»

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

обучающийся должен уметь:

– характеризовать строение организма человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии» составляет 48 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Основы физиологии и анатомии	Лекция/ 36 часов	Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств
	Практическое задание 3 /8 часов	Выполните задание: Укажите название каждого органа на рисунке.
	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) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

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

обучающийся должен уметь:

- разрабатывать программы гигиенического воспитания и закаливания.

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 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	Лекция/ 18 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 /8 часов	Выполните задания: 1. На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2. Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.5. 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:

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

Обучающийся должен знать:

– содержание понятия «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом;

– основные причины травмирования;

– организационно-правовые и практические аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь»;

обучающийся должен уметь:

– оказывать первую доврачебную помощь при спортивных травмах.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 14 часов	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых

		отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт
	Практическое задание 5 /16 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 /4 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 кинезитерапии»

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

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 кинезитерапии;

обучающийся должен уметь:

– выполнять упражнения по кинезитерапии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы кинезитерапии» составляет 46 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Основы кинезитерапии	Лекция/ 26 часов	Понятие кинезитерапии. История развития кинезитерапии. Методы кинезитерапии. Активные, волевые движения. Пассивные, неволевые движения. Организация кинезитерапии спортсменов. Кинезитерапия в спорте. Тренировка в кинезитерапии
	Практическое задание 6 /16 часов	Выполните задание: Выполните комплекс упражнений для укрепления, растяжки мышц шеи и их самомассажа из видео. Опишите свои ощущения после выполнения данных упражнений
	Тестирование /4 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) «Кинезитерапия: показания и противопоказания»

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

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:

– показания и противопоказания методики кинезитерапии;

обучающийся должен уметь:

– подбирать средства кинезитерапии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Кинезитерапия: показания и противопоказания» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Кинезитерапия: показания и противопоказания	Лекция/ 6 часов	Показания и противопоказания методики. Наиболее распространенные заболевания и травмы в спорте. Особенности кинезитерапии спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата.

		Особенности кинезитерапии паралимпийцев
	Практическое задание 7 /16 часов	Выполните задания: Пройдите тест по субъективной оценке кардиологических больных, который поможет выявить психосоматические симптомокомплексы, определить методы психотерапии и правильно подобрать средства кинезитерапии.
	Тестирование /4 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) «Физиологические механизмы кинезитерапии»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности с учетом физиологических механизмов кинезитерапии.

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 физиологических механизмов кинезитерапии;

обучающийся должен уметь:

– оценивать показатели физиологического состояния.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Физиологические механизмы кинезитерапии» составляет 38 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Физиологические механизмы кинезитерапии	Лекция/ 18 часов	Физиологические изменения при выполнении физических нагрузок. Физиологические основы кинезитерапии и механизм мышечного сокращения. Нервно-рефлекторный механизм регуляции движения
	Практическое задание 8 /16 часов	Выполните задание: Проведите расчеты исходя из собственных данных.
	Тестирование /4 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)

«Основные упражнения кинезитерапии. Техника выполнения»

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

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:

– технику выполнения основных упражнений кинезитерапии;

обучающийся должен уметь:

– применять технику выполнения основных упражнений кинезитерапии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные упражнения кинезитерапии. Техника выполнения» составляет 46 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Основные упражнения кинезитерапии. Техника выполнения	Лекция/ 26 часов	Миофасциальный релиз. Мануально-мышечное тестирование. Лимфодренажный массаж в практике кинезитерапии. Кинезитерапевтические комплексы. Фитбол в кинезитерапии
	Практическое задание 9 /16 часов	Выполните задание: Просмотрите видео. Удалось ли Вам узнать что-то новое для себя? Что Вы думаете по этому поводу?
	Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Кинезитерапия в рамках фитнес-тренировки»

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

обучающийся должен уметь:

– сравнивать ЛФК и кинезитерапию.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Кинезитерапия в рамках фитнес-тренировки» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Кинезитерапия в рамках фитнес-тренировки	Лекция/ 10 часов	Общая характеристика различных физических упражнений. Изменения в организме под влиянием кинезитерапевтической тренировки и физических упражнений. Формы занятий при кинезитерапии. Дозировка физических упражнений. Классификация тренажеров в кинезитерапии
	Практическое задание 10 /16 часов	Выполните задание и дайте ответ: В чем на Ваш взгляд основное отличие ЛФК от кинезитерапии? При выполнении этого задания можно пользоваться материалами лекций и дополнительной литературой.
	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) «Составление комбинированных фитнес-программ с элементами кинезитерапии»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по разработке комбинированных фитнес-программ с элементами кинезитерапии.

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 и принципы комбинированных фитнес-программ с элементами кинезитерапии;

обучающийся должен уметь:

– составлять кинезитерапевтические комплексы упражнений.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Составление комбинированных фитнес-программ с элементами кинезитерапии» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Составление комбинированных фитнес-программ с элементами кинезитерапии	Лекция/ 10 часов	Антропометрия. Соматоскопия. Питание и кинезитерапия. Составление кинезитерапевтической программы. Комплексы упражнений различной направленности

	Практическое задание 11 /16 часов	Выполните задание: На основе лекционных материалов и дополнительной литературы составьте кинезитерапевтический комплекс упражнений для улучшения подвижности суставов.
	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. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник: словарь / Е. А. Багнетова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
2. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Бурдюгова, О. В. Организационно-экономический механизм развития физкультурно-оздоровительных услуг в регионе=Organizational-economic mechanism of development of physical and health services in the region / О. В. Бурдюгова, Е. В. Шестакова, А. Ж. Баймуханбетова. – Москва: Креативная экономика, 2017. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599464> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр.: с. 132 - 140. – ISBN 978-5-91292-199-5. – DOI 10.18334/9785912921995. – Текст: электронный.
4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст: электронный.
5. 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: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.
6. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н. Н. Грудницкая; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
7. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211> (дата обращения: 20.03.2024). – Текст: электронный.
8. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие: [16+] / Н. А. Закоркина; Омский государственный педагогический университет. – Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2019. – 146 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616216> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8268-2234-0. – Текст: электронный.

9. Кальсина, В. В. Физическая реабилитация в неврологии: учебное пособие: [16+] / В. В. Кальсина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573594> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
10. Карпеев, А. Г. Биомеханика: учебное пособие: [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.
11. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие: [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр.: с. 114. – Текст: электронный.
12. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
13. Куртев, С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: [16+] / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 68 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274673> (дата обращения: 20.03.2024). – Текст: электронный.
14. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие: [16+] / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.
15. 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: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст: электронный.

16. 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: 20.03.2024). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.
17. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека: учебник / Н. И. Федюкович. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 574 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр.: с. 568. – ISBN 978-5-222-35193-2. – Текст: электронный.
18. Физкультурно-оздоровительные технологии: [16+] / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 152 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189> (дата обращения: 20.03.2024). – Текст: электронный.
19. Черкасова, И. В. Нетрадиционные виды гимнастики: учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 135 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст: электронный.

5.4. Кадровое обеспечение программы

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

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	23.05.2021
2	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	02.09.2022
3	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	18.10. 2023
4	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	20.03.2024

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. К какому виду относятся ауксотонические, изокинетические упражнения?

Выберите один ответ:

1. Динамическим
2. Статическим
3. Смешанным

2. Чем характеризуются динамические физические упражнения?

Выберите один ответ:

1. Характеризуются изотоническим режимом мышечного сокращения. При этих упражнениях происходит чередование периодов сокращения с периодами расслабления мышц
2. Находятся в состоянии повышенного тонуса без наличия чередования периодов сокращения с периодами расслабления. К таким упражнениям или физическим усилиям относятся поза и положение тела человека, некоторые упражнения на снарядах и упражнения, требующие значительного сопротивления

3. Циклические физические упражнения какой мощности описаны ниже?

«Имеют допустимую продолжительность от 30 сек. до 4—5 мин. При этих упражнениях развивается наибольший абсолютный дефицит, а энергетические процессы протекают почти в анаэробных условиях. Характерным для этого вида циклических физических упражнений является значительное отягощение как нервной системы и опорно-двигательного аппарата, так и вегетативных органов».

Выберите один ответ:

1. Малой
2. Средней
3. Большой
4. Субмаксимальной

4. Антропометрию проводят с помощью каких измерительных приборов?

Выберите один ответ:

1. Жидкостные, механические, электронные, оптические, газовые термометры
2. Весы, ростомеры, сантиметровая лента, угломер, динамометр
3. Барометры-анероиды (безжидкостные)
4. Электронные спидометры

5. Что такое соматоскопия?

Выберите один ответ:

1. Совокупность душевных переживаний как отражение в сознании объективной действительности, душевный склад
2. Это наука, изучающая недоступные для внешнего наблюдения структуры и процессы
3. Один из основных методов антропологического исследования, заключающийся в измерении тела человека и его частей с целью установления возрастных, половых, расовых и других особенностей физического строения, позволяющий дать количественную характеристику их изменчивости
4. Это описание и анализ данных наружного осмотра

6. Каковы задачи кинезотерапии на поздних этапах реабилитации?

Выберите один ответ:

1. Увеличение силы мышц, сохранных сегментов конечности
2. Увеличение амплитуды движений
3. Восстановление и расширение двигательных возможностей необходимых для избранного паралимпийского вида спорта
4. Освоение бытовых и трудовых навыков
5. Все перечисленные варианты

7. Что означает правило трех «П»?

Выберите один ответ:

1. Последовательность, постепенность, предупреждение
2. Постоянство, предупреждение, повторяемость
3. Посильность, постепенность, последовательность
4. Правильность, поступление, последовательность

8. Из чего состоят «быстрые» моторные единицы?

Выберите один ответ:

1. Небольшого числа мышечных волокон
2. Большого числа мышечных волокон

9. Какие параметры учитывают для определения типа реакции сердечно-сосудистой системы?

Выберите один ответ:

1. Возбудимость пульса
2. Характер изменений артериального давления
3. Время возвращения показателей пульса и АД до начального уровня
4. Все перечисленные варианты

10. Кем было разработано понятие «триггерная точка»?

Выберите один ответ:

1. Дж. Флекенштайн
2. П.Доршер
3. Джанет Тревелл
4. Д.Г Симонс

Примеры заданий для практической работы

1. 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.

2. Выполните задание:

Выполните комплекс упражнений для укрепления, растяжки мышц шеи и их самомассажа из видео. Опишите свои ощущения после выполнения данных упражнений.