

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 5-ОД от «09» января 2025 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛИЦ**

С КВАЛИФИКАЦИЕЙ
«СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИТНЕСУ (ФИТНЕС-ТРЕНЕР)»

Авторы:

-Семенова Ольга Николаевна,
зав. кафедрой инклюзивного образования, к.б.н
_Роландс Лагоцкис, генеральный директор
ООО «Дом Со-Вершение центр инноваций и
оздоровительных технологий»

Москва 2025

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Актуальность программы, практическая значимость для обучающихся, заказчиков, РСО

Актуальность данной программы определяется современным требованием наличия дополнительного профессионального образования у специалиста в области оказания фитнес-услуг населению в субъектах физической культуры и спорта Российской Федерации, если у специалиста нет высшего образования или среднего профессионального образования в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта. Это регламентируется профессиональным стандартом «**Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)**» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н) и Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а так же Федеральный закон от 2 августа 2019 г. N 303-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров" (дополнена статья 30.1), Федеральным законом от 23 февраля 2011 г. № 20-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 5 настоящего Федерального закона дополнена пунктом 1.1).

1.2. Целевая группа программы

К освоению данной программы профессиональной переподготовки допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.3. Требования к уровню первичной компетентности обучающихся:

- уметь самостоятельно работать с литературой, методическими пособиями;
- владение компьютером на уровне пользователя, умение пользоваться Интернет-ресурсами.

1.4. Цель (планируемые результаты обучения)

Цель: формирование профессиональных компетенций в соответствии с требованиями профессионального стандарта «**Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)**», необходимых для оказания фитнес-услуг, используя средства физической культуры и спорта.

Обучающийся готовится к выполнению обобщенных трудовых функций

Наименование обобщенной трудовой функции	Уровень квалификации
Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	6

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
В	Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	6	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	В/01.6	6
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	В/05.6	6

В результате освоения программы обучающийся должен обладать следующими компетенциями.

1.5. Формы итоговой аттестации и учебная продукция обученных:

Итоговая аттестация - экзамен.

Допуском к экзамену является наличие положительной промежуточной аттестации по всем 3 блокам, в том числе успешное выполнение заданий текущего контроля: 13 контрольно-тестовых заданий, 16 практических заданий по дисциплинам и отчет о стажировке, которые оцениваются по критериям «зачтено», «не зачтено».

Учебная продукция обученных будет представлена в виде тематического портфолио обучающегося, включающего следующие материалы:

- глоссарий основных понятий, наименований тренажерных устройств, снаряжения и инвентаря, включая специфические средства индивидуальной защиты,

- каталог с описанием методик фитнес - тестирования и технологий интерпретации результатов, тестирования физических и функциональных возможностей организма человека, в том числе объем и интенсивность физической нагрузки, выбирать характер отдыха в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся,

- перечень методов и средств тренировки мышечного аппарата, в том числе с использованием тренажерных устройств, с пояснением анатомо-физиологических аспектов упражнений, а так же с корректировкой ошибок в выполнении упражнений для минимизации риска травмирования;

Содержание портфолио будет наполняться результатами практических занятий и самостоятельной работы обучающихся.

1.6. Уровень освоения программы: 3 Б

Обучающиеся применят изученный материал в профессиональной деятельности, индивидуально разработанные в процессе обучения, и не проверенных в практике продукты, восполняющие пробелы в обеспечении профессиональной деятельности обучающегося.

1.7. Объем учебного времени:

- на преподавателя – **44 + (8 × N ч.)**

- на обучающегося – **260 ч.**

1.8. Форма обучения: очно-заочная с ДОТ

Количество часов	Из них			
	очно	заочно	с ДОТ	в сетевой форме
всего	очно	заочно	с ДОТ	в сетевой форме
260	44	-	216	-

1.9. Основные идеи, методологические и теоретические основания, ключевые понятия.

Ключевыми понятиями в программе служат:

- программа спортивной подготовки¹ - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

- спорт** - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

- тренер** - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов;

- физическое воспитание** - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры;

- физическая культура** - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

- физическая подготовка** - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик;

¹ Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_122862/ (дата обращения: 30.09.2021)

** О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ [Текст] // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

- физкультурно-спортивное общество** - некоммерческая организация, целью которой является развитие физической культуры и спорта в организациях, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпорациях, органах государственной власти и органах местного самоуправления и которая заключила соглашение, в том числе отраслевое, с одной из таких организаций, государственной корпорацией, одним из таких органов государственной власти, органов местного самоуправления либо объединением работодателей или профессиональных союзов;

- физкультурно-оздоровительная услуга** - деятельность, осуществляемая физкультурно-спортивной организацией независимо от ее организационно-правовой формы, направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовке и физическом развитии, включающая в себя в том числе проведение физкультурных мероприятий;

- физкультурно-спортивная организация**- юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности, в том числе имеющее право на оказание физкультурно-оздоровительных услуг. Положения настоящего Федерального закона, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, применяются соответственно к индивидуальным предпринимателям, осуществляющим деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности, в том числе оказывающим физкультурно-оздоровительные услуги;

- фитнес² - комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий и действий, направленных на формирование, поддержание и укрепление здоровья человека, его физическую реабилитацию, организацию и проведение физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга и достижения спортивных результатов;

фитнес-услуги² - деятельность исполнителя услуг по удовлетворению потребностей потребителя в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов, услуги по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий;

- потребитель фитнес-услуг² - физическое лицо, имеющее намерение заняться и/или занимающееся фитнесом для поддержания и укрепления здоровья, физической реабилитации, а также для проведения физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга и достижения спортивных результатов;

1.10. Ссылки на используемые материалы

В программе использованы материалы сотрудников ГАУ ДПО ЯО ИРО:

- Примерная документация инструктора по физической культуре дошкольной образовательной организации Ярославской области: инструктивно-метод. издание / сост. Л. Ю. Арсеньева, Е. Ю. Васильева, Е. Ю. Маркова, Е. Н. Пагина, под общ. редакцией А. П. Щербака. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 32 с. — (Физическая культура и спорт).

- Рабочая тетрадь по программе профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт»: рабочая тетрадь: авт./сост. О.В. Иерусалимцева, О.Н. Семенова, Е.И. Чешуина, А.П. Щербак – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. – 72 с.

² ГОСТ Р 56644-2015 от 01.01.2016 Услуги населению. Фитнес-услуги URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200124945> (дата обращения 30.09.2021)

- Щербак А. П. Основы теории и методики физической культуры: задания к практическим и самостоятельным работам: практикум / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 48 с. — (Физическая культура и спорт)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план ППП «Физическая культура и спорт. Фитнес-тренер»

№ п/п	Название блоков	Всего (час)		Лекции (час)	Практ. занятия (час)		Групп. консультации (час)		Самост. работа обучающихся (час.)	Проверка учебных продуктов обучающихся (час)	Формы промежуточной и итоговой аттестации
		на обуч.	на препод.		на обуч.	на препод.	на обуч.	на препод.			
1.	Медико-биологический	80	3,5×N	-	-	-	-	-	80	3,5×N	Дифференцированный зачет
2.	Психолого-педагогический	48	2×N	-	-	-	-	-	48	2×N	Дифференцированный зачет
3.	Профессиональный	88	2,5×N	-	-	-	-	-	88	2,5×N	Дифференцированный зачет
4.	Стажировка	40	40	-	40	40	-	-	-	-	Зачет
5.	Итоговая аттестация	4	4	-	4	4	-	-	-	-	Экзамен
	ВСЕГО ЧАСОВ	260	44+8×N	-	44	44	-	-	216	8×N	-----

2.2. Календарный учебный график

Обучение проводится без отрыва от производства. Количество учебных часов в день не менее 4 и не более 8. Срок обучения составляет от 14 до 27 недель. Уточненный календарный учебный график представлен расписанием занятий для конкретной учебной группы.

Календарный учебный график по ППП «Физическая культура и спорт. Фитнес-тренер»

Название блоков	Недели/месяцы															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	I				II				III				IV			
1 Блок «Медико-биологический» (80 ч.)	8/8/8 Т	8/8/8/4 Т	8/8/8/4 Т/ПА													
2 Блок «Психолого-педагогический» (48 ч.)				8/8 Т	8/8 Т	8/8 Т/ПА										
3 Блок «Профессиональный» (88 ч.)							8/8/8 Т	8/8/8 Т	8/8/8 Т	8/8 Т/ПА						
Стажировка (40 ч.)											8 П	8 П	8 П	8 П	8 П	
Итоговая аттестация (4 ч.)																4 ИА

Условные обозначения:

Т – теоретическое обучение,
П – практика или стажировка,

ПА – промежуточная аттестация,
ИА – итоговая аттестация.

2.3. Рабочие программы дисциплин (модулей)

2.3.1. Рабочие программы дисциплин Блока 1 «Медико-биологический»

2.3.1.1. Планируемые результаты обучения

Трудовая функция (вид деятельности)	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	<ul style="list-style-type: none">- Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов- Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокINETических тренажеров- Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения	<ul style="list-style-type: none">- Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения- Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств- Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств- Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений	<ul style="list-style-type: none">- Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу- Функциональная анатомия человека- Возрастные особенности человека- Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека- Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы- Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	<ul style="list-style-type: none">- Подготовка плана проведения занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	<ul style="list-style-type: none">- Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	<ul style="list-style-type: none">- Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности- Законодательство Российской Федерации

	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям спортивными единоборствами и боевыми искусствами - Проведение анализа направленности (развивающей, поддерживающей) занятия, выбор траектории занятий по видам спортивным единоборств и боевых искусств для поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающегося лица - Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица - Разъяснение занимающемуся лицу механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы при занятиях фитнесом с высокой интенсивностью, физиологических аспектов развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы - Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу - Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи 	<ul style="list-style-type: none"> - Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств - Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств - Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать интенсивностью нагрузки при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм - Обучать правильным позам, ударам, защитным позициям и движениям спортивных единоборств и боевых искусств, техникам дыхания - Позитивно взаимодействовать с занимающимися, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии 	<p>Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе - Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, технических действий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и способы их предупреждения
--	---	---	--

2.3.1.2. Учебно-тематический план Блока 1 «Медико-биологический»

№ п/п	Название модулей, дисциплин	Всего час.		Лекции	Практ. занятия		Групповые консультации		Самост. работа	Проверка учебных продуктов обучающихся	Формы промежуточной и итоговой аттестации
		на обуч.	на препод.		на обуч.	на препод.	на обуч.	на препод.			
1	Медико-биологический блок	80	3,5×N						80	3,5×N	Дифференцированный зачет
1.1	Дисциплина 1. «Функциональная анатомия человека»	16	0,5×N						16	0,5×N	
1.2	Дисциплина 2. «Общая, спортивная и возрастная физиология»	30	1,5×N						30	1,5×N	
1.3	Дисциплина 3. «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи»	10	0,5×N						10	0,5×N	
1.5	Дисциплина 5. «Андидопинговое обеспечение в спорте»	8	0,5×N						8	0,5×N	
1.6	Дисциплина 6. «Биомеханика движений»	16	0,5×N						16	0,5×N	

2.3.1.3. Содержание Блока 1 «Медико-биологический»

Дисциплина 1.1 «Функциональная анатомия человека»

Теоретическая часть

Плоскости и оси. Понятие «анатомическая позиция». Виды движений и схема их описания. Кость как орган. Строение кости, химический состав. Основы остеологии: скелет туловища, верхних конечностей, нижних конечностей, черепа. Детали строения различных костей, апофизы. Мышечная система. Основные понятия. Нервно-мышечное волокно. Классификация скелетных мышц, особенности строения мышцы.

Тема 1.2 Артрология (учение о соединении костей)

Теоретическая часть

Неподвижные соединения (фиброзные). Классификация непрерывных соединений. Подвижные соединения (суставы). Фило- и онтогенез суставов и их связочного аппарата. Непрерывные и прерывные соединения. Сустав, его части и вспомогательный аппарат. Виды суставов, их форма, влияние на подвижность. Значение отдельных частей суставов. Влияние физических упражнений на непрерывные соединения костей и суставной аппарат.

Тема 1.3. Миология (учение о мышцах)

Теоретическая часть

Значение мышечной системы. Классификация мышц. Мышца как орган. Строение поперечнополосатого, гладкого и сердечного мышечного волокна. Их основные отличия. Физиологические основы сокращения мышечного волокна. Влияние физических упражнений на строение мышечной системы. Основные мышечные группы: мышцы и фасции туловища, мышцы и фасции головы. Мышцы и фасции шеи. Мышцы и фасции верхней конечности. Мышцы и фасции нижней конечности.

Тема 1.4. Спланхнология (учение о внутренних органах)

Теоретическая часть

Общие сведения о внутренних органах. Классификация внутренних органов. Строение трубчатых и паренхиматозных внутренних органов. Железы, их классификация, особенности строения. Пищеварительная система, дыхательная, выделительная и половая системы. Возрастные особенности строения и развитие пищеварительной системы, дыхательной, выделительной и половой систем.

Тема 1.5. Ангиология (учение о сосудах и сердце)

Теоретическая часть

Строение сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Значение сердечно-сосудистой системы в организме человека. Виды кровеносных сосудов и строение их стенок. Особенности строения лимфатических сосудов, капилляров, стволков. Лимфатические узлы, их топография. Закономерности развития артерий и вен в теле. Сосуды большого круга кровообращения. Сосуды малого круга кровообращения. Онтогенез кровеносной системы человека. Сердце, топография, особенности строения.

Тема 1.6. Нервная система

Теоретическая часть

Общие сведения о нервной системе. Строение нейронов, их классификация. Спинной мозг, топография, строение, функция. Головной

мозг, отделы, доли. Проводящие пути головного и спинного мозга. Филогенетические преобразования нервной системы. Основные этапы развития нервной системы.

Тема 1.7. Эндокринная система

Теоретическая часть

Система органов внутренней секреции. Общие сведения, основные понятия. Гормоны, определение, классификация, функции. Гипоталамо-гипофизарная система. Гипофиз. Эпифиз. Щитовидная железа. Околощитовидные железы. Надпочечники. Параганглии. Поджелудочная железа. Гормональная регуляция при занятиях физической культуры и спорта.

Наименования практических работ

Практическая работа «Функциональная анатомия человека» (выполнение 10 заданий) (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Наименования самостоятельных работ

Выполнение контрольно-тестовой работы, направленной на определения знаний медико-биологических основ фитнеса на тему «Функциональная анатомия» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Дисциплина 2. «Общая, спортивная и возрастная физиология»

Тема 2.1. Введение

Теоретическая часть

Общая физиология как наука. Возрастная физиология как самостоятельная дисциплина. Задачи возрастной физиологии и ее взаимосвязь с общей физиологией и физиологией спорта. Значение для теории и практики физической культуры и спорта. Критерии физиологической классификации физических и спортивных упражнений. Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, типу мышечного сокращения, ведущему физическому качеству. Физиологическая классификация спортивных упражнений по кинематической характеристике, вкладу энергетических систем в обеспечение мышечной деятельности, в зависимости от физиологической мощности (интенсивности) спортивных упражнений (В.С.Фарфель). Организация самостоятельного контроля текущего функционального состояния организма человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Организация еженедельного самостоятельного контроля текущего функционального состояния студентов с применением пульсометрии и ортостатической пробы, измерением артериального давления, расчетом пульсового давления, систолического и минутного объема крови, общего гемодинамического показателя.

Тема 2.2. Физиологическая характеристика состояний организма в процессе спортивной деятельности

Теоретическая часть

Физиологические механизмы возникновения предстартового состояния. Изменения в деятельности функциональных систем организма в предстартовом состоянии. Специфичность предстартового состояния. Формы предстартового состояния. Способы управления предстартовым состоянием. Разминка. Виды разминки. Функциональные эффекты общей и специальной разминки. Интервалы отдыха между окончанием разминки и началом основной работы. Физиологические механизмы и закономерности вработывания. Физиологическая характеристика и механизмы возникновения состояний «мертвая точка» и «второе дыхание». Пути выхода из состояния «мертвая точка». Физиологическая характеристика устойчивого состояния. Виды устойчивого состояния.

Исследование предстартового состояния спортсменов в зависимости от интенсивности предстоящей физической нагрузки. Исследование предстартовых реакций системы кровообращения (по изменению частоты сердечных сокращений) на физические нагрузки различной интенсивности (15-секундный бег на месте в максимальном темпе, 10-минутный бег трусцой). Роль словесных сигналов при создаваемой предстартовой ситуации в лабораторных условиях.

Исследование вработывания, устойчивого состояния и восстановления показателей кардиореспираторной системы под влиянием велоэргометрической нагрузки умеренной интенсивности. Регистрация показателей кардиореспираторной системы (частоты сердечных сокращений, артериального давления, систолического и минутного объема крови, частоты и глубины дыхания, минутного объема дыхания) и анализ их динамики в период вработывания, в устойчивом состоянии, в период восстановления после 10-минутной велоэргометрической нагрузки умеренной мощности.

Понятие об утомлении. Биологическое значение утомления. Механизмы и локализация утомления. Физиологические изменения в функциональных системах организма при развитии утомления. Теории утомления (центрально-нервная и гуморально-локалистические). Стадии утомления (компенсированное и декомпенсированное). Физиологические особенности возникновения утомления при различных видах физических нагрузок.

Механизмы восстановительных процессов. Основные процессы восстановительного периода (ликвидация кислородного долга, восстановление энергетических и пластических ресурсов, изменение вегетативного тонуса, нормализация гомеостатических показателей и т.д.). Закономерности восстановительных процессов (фазность, гетерохронность, неравномерность, избирательность восстановления функций после физических нагрузок). Факторы, влияющие на скорость восстановления. Методы и средства ускорения процессов восстановления.

Исследование влияния утомления и длительности интервалов отдыха на восстановление физической работоспособности. Исследование динамики восстановления физической работоспособности в зависимости от длительности интервалов отдыха (1, 3, 5, 10, 15, 20 и 25 минут) после скоростно-силовой нагрузки (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), выполняемой «до отказа».

Тема 2.3. Физиологические механизмы развития физических качеств и формирования двигательных навыков

Теоретическая часть

Понятие о мышечной силе и ее разновидностях. Статическая и динамическая сила. Максимальная и максимальная произвольная сила мышц. Силовой дефицит. Абсолютная и относительная сила мышц. Факторы, определяющие развитие мышечной силы (центрально-нервные и периферические). Гипертрофия мышц и ее разновидности. Гиперплазия. Формы проявления быстроты движений и физиологические механизмы ее развития. Структура скоростно-силовых качеств (скоростной и силовой компоненты мощности движений). Факторы, определяющие мощность движений.

Исследование влияния статических и динамических силовых нагрузок на деятельность сердечно-сосудистой системы. Регистрация и анализ динамики частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении статических и динамических силовых нагрузок локального характера, сразу после их окончания и через 10 минут восстановления.

Виды выносливости (аэробная, анаэробная). Максимальная аэробная мощность и максимальная аэробная емкость. Роль различных физиологических систем организма в проявлении аэробной выносливости (кислородтранспортная система, нервно-мышечный аппарат, центральная нервная система, вегетативная нервная система, эндокринная система). Максимальная анаэробная мощность, максимальная

анаэробная емкость. Функциональные перестройки в деятельности органов и систем организма, повышающие анаэробную выносливость. Феномен «Лингарда».

Определение максимального потребления кислорода (МПК) как интегрального показателя аэробных возможностей организма. Определение абсолютного МПК (л/мин) методом степ-тестовой нагрузки. Расчет относительного МПК (мл/мин/кг). Сравнение полученных значений МПК с типичными величинами этого показателя у лиц разного возраста и представителей различных видов спорта.

Понятие о гибкости. Значение и разновидности гибкости: общая, специальная, активная, пассивная, статическая, динамическая. Факторы, влияющие на проявление гибкости (внешние и внутренние, периферические и центральные). Структура ловкости (управление параметрами движения, перестройка двигательной деятельности при изменении окружающей обстановки, овладение новыми формами движения). Факторы, влияющие на проявление компонентов ловкости (функциональное состояние центральной нервной системы, сенсорных систем, нервно-мышечного аппарата; тип высшей нервной деятельности (ВНД); «школа движений»).

Двигательный навык и его компоненты (моторный, вегетативный). Роль функциональной системы нервных центров (П.К. Анохин) в формировании двигательных навыков. Программирование двигательных действий. Аfferентный синтез и экстраполяция. Сенсорные коррекции. Внутренние и внешние обратные связи. Стадии формирования двигательных навыков (генерализация, специализация, автоматизация). Факторы, влияющие на скорость формирования двигательных навыков. Устойчивость двигательных навыков. Двигательный динамический стереотип.

Исследование физиологических механизмов формирования двигательных навыков. Исследование закономерностей формирования двигательных навыков на примере разучивания комплекса гимнастических упражнений, состоящего из десяти движений руками. Физиологические механизмы развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Тема 2.4. Физиологические основы спортивной тренировки

Теоретическая часть

Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам и физиологические резервы организма. Адаптация и ее виды (генотипическая, фенотипическая). Механизмы адаптации к мышечной деятельности (общие, специфические). Этапы адаптации (срочная, долговременная). Долговременная адаптация к мышечной деятельности как основа роста тренированности спортсмена. Дизадаптация. Реадаптация. Цена адаптации. Физиологические резервы организма (энергетические, пластические, функциональные, иммунные, психические). Повышение и использование физиологических резервов организма в процессе спортивной тренировки.

Физиологические особенности тренированности. Состояние тренированности. Тренировочный эффект (положительный, отрицательный). Основные функциональные эффекты спортивной тренировки (экономизация деятельности систем организма в покое и при выполнении дозированных физических нагрузок, увеличение диапазона функциональных сдвигов при выполнении предельных физических нагрузок). Специфичность тренировочных эффектов (в отношении двигательных навыков, ведущего физического качества, состава активных мышечных групп, условий окружающей среды). Обратимость тренировочных эффектов. Пороговые и надпороговые тренировочные нагрузки. Основные параметры тренировочных нагрузок. Тренируемость и ее варианты (высокая быстрая, высокая медленная, низкая быстрая, низкая медленная). Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки (углубленная спортивная специализация, индивидуализация, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса и др.).

Физиологические особенности спортивной тренированности женщин. Морфофункциональные особенности женского организма. Силовые, скоростно-силовые, аэробные и анаэробные возможности, координация движений и гибкость женщин. Особенности развития физических качеств в процессе спортивной тренировки. Особенности формирования двигательных навыков у женщин. Адаптация женщин к особым условиям окружающей среды (высокая и низкая температура окружающей среды, среднегорье). Влияние спортивной тренировки на овариально-менструальный цикл (ОМЦ). ОМЦ и физическая работоспособность женщин.

Оценка уровня тренированности спортсменов по состоянию вегетативной регуляции сердечной деятельности. Регистрация кардиоинтервалограммы (КИГ) в покое и в ортостазе. Оценка исходного вегетативного тонуса и вегетативной реактивности у студентов с различным уровнем тренированности. Показатели тренированности организма в покое и при выполнении стандартной нагрузки.

Регистрация и сравнительный анализ показателей кардиореспираторной системы (частота сердечных сокращений, артериальное давление, систолический объем крови, минутный объем крови, минутный объем дыхания, частота дыхания, глубина дыхания) при выполнении 10-минутной вело эргометрической нагрузки умеренной мощности у студентов с различным уровнем тренированности организма. Физиологические основы спортивной тренировки и состояние тренированности. Физиологические особенности спортивной тренировки.

Наименования практических работ

Практическая работа «Физиология человека в физкультурно-спортивной деятельности» (см. п.4.2)

Тема 2.5. Физическая работоспособность в особых условиях окружающей среды

Теоретическая часть

Физическая работоспособность в различных климатогеографических условиях. Климатогеографические особенности среднегорья, их влияние на работоспособность спортсмена. Физиологические механизмы и стадии адаптации к условиям гипоксии. Физическая работоспособность, аэробные и анаэробные возможности спортсмена в условиях среднегорья и при возвращении на равнину. Биологические ритмы человека. Циркадные ритмы. Ритмогенез. Факторы и механизмы (генетический и метаболический) ритмогенеза. Биоритмы и работоспособность спортсмена. Десинхроноз и его виды (внешний и внутренний). Формирование новой суточной периодики при смене часовых поясов. Особенности терморегуляции в различных температурных зонах окружающей среды. Физиологические реакции организма на физическую нагрузку, выполняемую в условиях повышенной температуры окружающей среды (усиление кожного кровотока и потообразования). Физическая работоспособность в условиях повышенной температуры окружающей среды. Тепловая акклиматизация. Питьевой режим. Физиологические реакции организма на физическую нагрузку, выполняемую в условиях пониженной температуры окружающей среды (снижение кожного кровотока, проявление сократительного и не сократительного термогенеза). Физическая работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Холодовая акклиматизация.

Определение физической работоспособности человека с использованием теста РWC. Определение показателей физической работоспособности студентов при выполнении двух возрастающих по мощности вело эргометрических нагрузок, разделенных интервалом отдыха (В.Л. Карпман).

Наименования практических работ

Практическая работа «Физиология человека» (выполнение 14 заданий) (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 2.6. Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков

Теоретическая часть

Основные понятия, характеризующие возрастные изменения, происходящие в детском организме (рост, развитие, созревание). Генетические и средовые факторы роста и развития организма. Паспортный (хронологический) и биологический возраст. Учет индивидуальных темпов биологического развития организма при организации тренировочного процесса юных спортсменов (медианты, акселераты, ретарданты). Гетерохронность возрастного развития физических качеств. Сенситивные периоды. Особенности формирования двигательных навыков у детей и подростков. Физиологические критерии спортивного отбора.

Особенности возрастного развития опорно-двигательного аппарата, нервной и сенсорных систем, кислородно-транспортной системы. Влияние возрастных морфофункциональных особенностей на проявление гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, аэробной и анаэробной выносливости у детей и подростков. Физическая работоспособность и адаптация юных спортсменов к тренировочным нагрузкам. Особенности протекания предстартовых реакций, вработывания, устойчивого состояния, процессов утомления и восстановления у детей и подростков.

Определение биологического возраста студентов расчетным методом по показателям систолического и диастолического артериального давления, жизненной емкости легких, времени задержки дыхания на вдохе и выдохе, времени статической балансировки, частоты сердечных сокращений в покое и после 20 приседаний за 30 секунд.

Тема 2.7. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

Теоретическая часть

Самоконтроль текущего функционального состояния организма человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Оценка функционального состояния обучающихся и его динамики в процессе занятий физической культурой и спортом по данным 11-недельного самоконтроля показателей системы кровообращения. Разработка практических рекомендаций функционального состояния студентов.

Наименования практических работ

Практическая работа «Определение физической работоспособности» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Наименования самостоятельных работ

Выполнение контрольно-тестовой работы на тему «Физиологические критерии мощности физических упражнений» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Дисциплина 3 «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи»

Тема 3.1. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе занятий физкультурой и спортом

Теоретическая часть

Визуальный контроль за занимающимися физической культурой и спортом. Определение моторной плотности занятий. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой. Распределение на медицинские группы. Степень утомления и переносимости физической нагрузки на учебно-тренировочном занятии с помощью врачебно-педагогические наблюдения. Неотложные состояния, патогенез и оказание первой медицинской помощи.

Тема 3.2. Функциональное тестирование

Теоретическая часть

Определение функционального состояния различных органов и систем. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы дыхательной системы. Общей работоспособности. Функциональное и двигательное тестирование, антропометрия.

Наименования практических работ

Определение степени утомления и переносимости физической нагрузки на учебно-тренировочном занятии (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 3.3. Оценка и методы исследования физического развития, занимающихся физической культурой и спортом

Теоретическая часть

Соматоскопия. Оценка достигнутого физического развития людей, занимающихся физической культурой и спортом. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.

Наименования практических работ

Практическая работа «Изучение частоты сердечных сокращений и частоты дыхания» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 3.4. Врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом

Теоретическая часть

Врачебный контроль за юными спортсменами. Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой и спортом. Самоконтроль в массовой физической культуре.

Наименования самостоятельных работ

Выполнение контрольно-тестовой работы на тему «Основы медицинских знаний» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 3.5. Спортивный травматизм

Теоретическая часть

Классификация травм. Профилактика спортивного травматизма. Характеристика и причины. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, признаки, лечение, профилактика.

Наименования практических работ

Практическая работа «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи» (выполнение 2 заданий) (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Дисциплина 4 «Антидопинговое обеспечение в спорте»

Тема 4.1. Антидопинговое законодательство РФ на современном этапе

Теоретическая часть

История создания ВАДА. Антидопинговые правила, последствия их нарушения. Терапевтическое использование препаратов – основные правила. Система АДАМС в спорте. Классы запрещенных веществ, критерии включения препаратов в список запрещенных. Биологический паспорт спортсмена.

Тема 4.2 Биологическая роль основных пищевых веществ и микронутриентов в организме

Теоретическая часть

Биологическая роль белков. Биологическая роль жиров. Биологическая роль углеводов. Физиологическое значение витаминов. Физиологическое значение биоэлементов.

Тема 4.. Количественная адекватность питания

Теоретическая часть

Основы биоэнергетики. Понятия основного и общего обмена. Специфически-динамическое действие пищи. Основные пищевые вещества в суточных рационах спортсменов различных специализаций. Показатели уровней энергии, обеспечиваемые за счет белков, жиров и углеводов, позволяющие определить требуемое количество этих пищевых веществ в их весовом выражении.

Тема 4.3. Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта

Теоретическая часть

Основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований. Питьевой режим спортсменов. Биологически активные пищевые добавки (БАПД) для питания спортсменов. Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ) для спортсменов. Принципы сбалансированного питания.

Тема 4.4. Пищевой статус спортсмена

Теоретическая часть

Методическая оценка состояния здоровья человека, отражающая особенности и характер его питания. Рекомендации по применению биологически активных добавок (БАПД) для решения задач спортивной подготовки. Комплексы БАПД для повышения работоспособности, комплексы БАПД для ускорения восстановления после перенесенных травм, комплексы БАПД для ускорения восстановления после напряженных тренировок, комплексы БАПД для повышения эффективности нагрузок аэробного характера.

Распределение калорийности и пищевых веществ в суточном рационе на основе пищевого статуса.

Тема 4.5. Допинги и причины их запрета

Теоретическая часть

Процедура допингового контроля и возможные подтасовки биопроб. Острые отравления допингами. Основные клинические симптомы и необходимые мероприятия при отравлениях допингами.

Наименования практических работ

Практическая работа «Оценка пищевого статуса» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Наименования самостоятельных работ

Выполнение контрольно-тестовой работы на тему «Спортивное питание»

Дисциплина 5 «Биомеханика движений»

Тема 5.1. Биомеханические характеристики движений человека

Теоретическая часть

Основные понятия биомеханики. Кинематика движений человека. Динамика движений человека. Энергетика движений человека

Наименования самостоятельных работ

Составление таблицы «Кинематические характеристики движений»

Составление таблицы «Динамические характеристики движений»

Тема 5.2. Биомеханика двигательного аппарата человека

Теоретическая часть

Костная система. Биомеханика мышц.

Наименования практических работ

Практическая работа «Биомеханика» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 5.3. Биомеханика основных видов физических упражнений

Теоретическая часть

Движения вокруг осей. Сохранение и изменение положения тела. Биомеханика ходьбы, бега и прыжков.

Наименования практических работ

Практическая работа «Биомеханика» (выполнение 20 заданий) (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Наименования самостоятельных работ

Выполнение контрольно-тестовой работы «Биомеханика основных видов физических упражнений» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

2.3.2. Рабочие программы Блока 2 «Психолого-педагогический»

2.3.2.1. Планируемые результаты обучения

Трудовая функция (вид деятельности)	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	<ul style="list-style-type: none">- Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица- Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу- Оказание первой помощи до оказания медицинской	<ul style="list-style-type: none">- Выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности человека по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом.	<ul style="list-style-type: none">- Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом- Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица- Техники коммуникации с лицами с ОВЗ, в том числе инвалидами
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	<ul style="list-style-type: none">- Подготовка плана проведения занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов- Обучение занимающихся основным понятиям видов спортивных единоборств и боевых искусств, физическим, ментальным и духовным аспектам самообороны, техникам дыхания- Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица	<ul style="list-style-type: none">- Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам- Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся- Позитивно взаимодействовать с занимающимися, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии- Давать корректные рекомендации и команды занимающемуся лицу по изменению и улучшению техники движения	<ul style="list-style-type: none">- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу

2.3.2.2. Учебно-тематический план Блока 2 «Психолого-педагогический»

№ п/п	Название модулей, дисциплин	Всего час.		Лекции	Практ. занятия		Групповые консультации		Самост. работа обучающихся	Проверка учебных продуктов обучающихся	Формы промежуточной и итоговой аттестации
		на обуч.	на препод.		на обуч.	на препод.	на обуч.				
2	Психолого-педагогический блок	48	2,0×N						48	2,0×N	Дифференцированный зачет
2.1	Дисциплина 1. «Педагогика физической культуры и спорта»	24	1,0×N						24	1,0×N	
2.2	Дисциплина 2. «Психология физической культуры и спорта»	24	1,0×N						24	1,0×N	

**2.3.2.3. Содержание Блока 2 «Психолого-педагогический»
Дисциплин 1 «Педагогика физической культуры и спорта»**

Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в развитии личности. Физическая культура личности - составная часть гармоничного формирования личности

Теоретическая часть

Связь занятий физической культурой и спортом с развитием интеллекта. Занятия физической культурой и спортом и развитие волевых черт характера. Смелость и решительность, целенаправленность и целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициатива. Физическая культура и спорт как средство воздействия на эмоциональную сферу. Занятия физической культурой и спортом как средство эстетического воспитания.

Тема 1.2. Педагогические процессы в сфере физической культуры и спорта. Формы организации педагогического процесса в сфере физического воспитания и спорта

Теоретическая часть

Педагогический процесс как динамическая педагогическая система. Движущие силы педагогического процесса. Педагогическое взаимодействие и его виды. Педагогический процесс как целостное явление. Принципы организации педагогического процесса. Принципы руководства деятельностью воспитанников. Понятие о формах организации педагогического процесса. Формы организации педагогического процесса в физическом воспитании. Формирование профессиональных компетенций инструктора в фитнесе.

Тема 1.3. Средства и методы педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта

Теоретическая часть

Сущность методов осуществления целостного педагогического процесса и их классификация. Методы формирования сознания в целостном педагогическом процессе. Методы организации деятельности в целостном педагогическом процессе. Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения. Методы контроля эффективности педагогического процесса. Взаимосвязь средств и методов в целостном педагогическом процессе. Коммуникативность фитнес-тренера. Вербальные и невербальные средства общения. Дикция, тональность речи. Аксиальные и релятивные межличностные отношения. Этика. Эстетика.

Раздел 1.4. Система воспитательной работы в сфере физической культуры и спорта

Теоретическая часть

Сущность воспитательного процесса. Воспитательная работа в процессе тренировочных занятий фитнесом. Руководство самовоспитанием. Особенности спортивного коллектива. Признаки и основные стадии развития спортивного коллектива. Воспитание спортивного коллектива. Самообладание и эмоциональная уравновешенность фитнес-тренера.

Наименования практических работ

Решение кейс-задач, состоящих из 9 ситуаций (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Раздел 1.5. Инновации в сфере физической культуры и спорта

Теоретическая часть

Педагогические инновации. Инновационная деятельность в спортивной педагогике.

Тема 1.6. Основы специальной педагогики и психологии

Теоретическая часть Основные понятия специального образования. Роль воспитания и обучения в развитии ребенка и коррекции имеющихся отклонений. Методы специальной педагогики и специальной психологии. Использование различных методов в работе с детьми с ОВЗ. Психолого-педагогическая классификация лиц с ОВЗ. Система профессиональных компетенций фитнес-тренера в области специальной педагогики и психологии.

Наименования практических работ

Практическая работа «Теория и методика специальной педагогики и инклюзивного образования» (реферат) (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 1.7. Диагностика готовности специалиста в области фитнес-услуг.

Теоретическая часть

Сущность диагностики. Требования к фитнес-тренеру. Профессионально-педагогическая подготовка специалиста в процессе физического воспитания. Общие структурные компоненты, определяющие готовность специалиста к профессиональной деятельности: мотивационный, когнитивный, операциональный, эмоционально-

волевой, информационный. Структура педагогической деятельности специалиста в области фитнес-услуг. Психолого-педагогический компоненты профессиональной деятельности: проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический. Общая, педагогическая и физическая культура личности специалиста в области физической культуры и спорта. Основы и сущность педагогического мастерства. Личностные и профессионально значимые качества фитнес-тренера, их диагностика. Педагогическое творчество. Профессиональное самовоспитание. Классификация стилей общения.

Наименования практических работ

Практическая работа «Педагогическая деятельность» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

1. Изучение степени сформированности педагогического такта.
2. Изучение уровня развития творческих способностей.
3. Изучение уровня творческого потенциала.

Наименования самостоятельных работ

Выполнение контрольно-тестовой работы «Педагогика физической культуры и спорта» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Дисциплина 2 «Психология физической культуры и спорта»

Тема 2.1. Психология фитнес-тренера в спортивной деятельности

Теоретическая часть

Структура личности тренера. Психология личности тренера в области физической культуры и спорта. Педагогическая ситуация. Психологические особенности формирования умений и навыков на уроках физкультуры. Стили деятельности учителя физкультуры. Характеристика различных стилей деятельности тренера. Стили руководства: авторитарный, демократический. Психологические основы профессионального мастерства. Педагогический такт. Культура речи. Формирование мотивационной сферы. Интеллектуальная, эмоциональная и волевая сфера. Психология общения.

Наименования практических работ

Практическая работа «Психотип личности тренера» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 2.2. Мотивация и адаптация в фитнесе

Теоретическая часть

Мотивационная сфера. Мотивы и специфика мотивирования. Общие и конкретные мотивы. Мотивы, связанные с процессом деятельности, Потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.). Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и ее социальных нужд. Формирование мотивов. Внешние. Внутренние факторы. Личностные убеждения. Побуждающие мотивы при начальной стадии занятия фитнесом. Профессиональная адаптация. Этапы и стадии адаптации. Стадия специализации в избранном виде спорта. Стадия спортивного мастерства. Психологические основы диагностики в спортивной деятельности. Теория психодиагностических измерений.

Наименования практических работ

Практическая работа «Мотивы и мотивация в фитнесе» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 2.3. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте

Теоретическая часть

Психорегуляция в спорте. Комплексы мероприятий, направленных на формирование психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологическая основа психорегуляции. Конкурирующая система - субдоминанта. Методы гетерорегуляции. Методы ауторегуляции. Избыточное нервно-психическое напряжение. Утомление.

Тема 2.4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности

Теоретическая часть

Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Виды психологической подготовки: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Планирование психологической подготовки и ее виды. Уровень развития психических функций и качеств личности фитнес-тренера. Тренирующее действие двигательных представлений. Идеомоторная тренировка. Упражнения, направленные на развитие волевых качеств. Самовоспитание воли.

Наименования практических работ

Практическая работа «Психология физической культуры и спорта» (выполнение 7 заданий) (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Наименования самостоятельных работ

Выполнение контрольно-тестовой работы «Психологическое обеспечение спортивной деятельности» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

2.3.3. Рабочие программы Блока 3 «Профессиональный»

2.3.3.1. Планируемые результаты обучения

Трудовая функция (вид деятельности)	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
<p>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подбор и проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря для проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств - Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря - Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата занимающегося лица к выполнению основной части занятия с интенсивной кардионагрузкой - Выполнение с занимающимся лицом специализированных тренировочных комплексов для отработки техники исполнения специальных упражнений, приемов, защит (блоков), контрприемов с использованием интервального метода тренировки, выявление и коррекция ошибок 	<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам - Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающихся - Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств - Разъяснять физиологические аспекты упражнения, приема, тактического действия по видам спортивных единоборств и боевых искусств 	<ul style="list-style-type: none"> - Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу - Теория и методика физической культуры - Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы - Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе - Оказание первой медицинской помощи
<p>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов - Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам - Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения - Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы 	<ul style="list-style-type: none"> - Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу - Теория и методика спортивной тренировки - Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы - Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой

	<p>- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и само страховки</p> <p>-Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица</p>	<p>упражнений с использованием тренажерных устройств</p> <p>- Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений</p>	<p>- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи</p>
--	--	---	---

2.3.3.2. Учебно-тематический план Блока 3 «Профессиональный»

№ п/п	Название модулей, дисциплин	Всего час.		Лекции и	Практ. занятия		Групповые консультации		самост. работа обучающихся	Проверка учебных продуктов обучающихся	Формы промежуточной и итоговой аттестации
		на обуч.	на препод.		на обуч.	на препод.	на обуч.	на препод.			
3	Профессиональный	88	2,5×N	-	-	-	-	-	88	2,5×N	Дифференцированный зачет
3.1	Дисциплина 1. «Правовые основы профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта»	8	0,5×N	-	-	-	-	-	8	0,5×N	
3.2	Дисциплина 2. «Теория и методика спортивной тренировки»	36	1,0×N						36	1,0 ×N	
3.3	Дисциплина 3. «Инновационные направления в фитнесе»	24	0,5 ×N	-	-	-	-	-	24	0,5 ×N	
3.4	Дисциплина 4. «Тренажерные устройства, специализированное оборудование, инвентарь при занятиях фитнесом	20	0,5×N	-	-	-	-	-	20	0,5×N	

2.3.3.3. Содержание Блока 3 «Профессиональный»

Дисциплина 1. «Правовые основы профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта»

Тема 1.1. Эволюция нормативно-правовых основ отечественной сферы ФКиС

Теоретическая часть

Формирование и регулирование нормативно-правовой базы в конце XVII – начале XX в. Создание нормативно-правовой базы в условиях победы и утверждения Советской власти (1917-1930 гг.). Формирование административно-командных основ управления сферой физической культуры и спорта в 1930-1940 гг. Реформирование нормативно-правовых основ развития физической культуры и спорта в период 1950-1970 гг. Нормативная правовая база в период подъема отечественной физической культуры и спорта (1970-1990 гг.). Формирование нормативно-правовых основ сферы физической культуры и спорта в России.

Тема 1.2. Конституционные права человека и гражданина в области ФКиС

Теоретическая часть

Нормативно-правовая база в решении стратегических задач отрасли. Гражданско-правовое регулирование деятельности государственных органов управления ФКиС. Гражданско-правовое регулирование деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности. Организационно-распорядительные документы в физкультурных организациях

Наименования практических работ

Выполнение трех практических заданий по решению конкретных задач организации спортивной подготовки в логике правовых основ физической культуры и спорта (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 2.3. Нормативно-правовые акты международных организаций ФКиС

Теоретическая часть

Совет Европы и спорт. Олимпийское движение.

Наименования практических работ

Анализ нормативно-правовых актов международных организаций ФКиС (предлагается выполнить 23 задания) (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Дисциплина 2. «Теория и методика спортивной тренировки»

Тема 2.1. Основы теории спортивной тренировки

Теоретическая часть

Общая характеристика теории и методики физической культуры. Средства и методы физической культуры. Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Основы теории и методики воспитания физических качеств. Формы построения занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль. Детские тренировки.

Наименования практических работ

Подбор упражнений для развития силовых, скоростных, координационных способностей, общей и специальной выносливости, гибкости и определение своего уровня физической подготовленности (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 2.2. Методика фитнеса в различные периоды возрастного развития человека

Теоретическая часть

Физическая культура детей раннего и дошкольного возраста. Физическая культура учащихся. Физическая культура студентов. Физическая культура взрослого трудового населения. Физическая культура людей в пожилом и старшем возрасте.

Наименования практических работ

Описание особенностей спортивной тренировки с использованием комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма человека и настройки мышечного аппарата к выполнению основной части занятия по индивидуальным программам, в том числе с использованием тренажерных устройств, с пояснением анатомо-физиологических аспектов упражнений с точки зрения влияния на текущее состояние организма человека, полезности упражнения, возможных побочных эффектов (травм), отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения упражнения (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Тема 2.3. Основы теории спорта

Теоретическая часть

Сущность, функции и основные направления развития спорта. Система спортивных соревнований. Спортивные достижения и тенденция их развития. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Основы построения многолетней спортивной тренировки. Спортивная ориентация и система отбора в подготовке спортсменов.

Тема 2.4. Система многолетней подготовки в спорте

Теоретическая часть

Виды подготовки спортсменов. Основные концепции и технология построения тренировочных циклов. Структура управления тренировочным процессом.

Наименования практических работ

Заполнение таблицы «Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности»

Заполнение таблицы «Критерии для измерения и оценки спортивных результатов»

Составление схемы развития процесса утомления и восстановления при мышечной деятельности.

Составление графика формы адаптации организма к тренировочным нагрузкам по классической модели построения тренировочного макроцикла.

Составление графика формы адаптации организма к тренировочным нагрузкам по альтернативной модели построения тренировочного макроцикла, предложенной Ю.В. Верхошанским (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Наименования самостоятельных работ

Выполнение контрольно-тестовой работы на тему «Адаптация организма к тренировочным нагрузкам» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Дисциплина 3. «Инновационные направления в фитнесе»

Тема 3.1. «Основные направления деятельности фитнеса»

Теоретическая часть

Тема 3.4. «Силовой тренинг в групповом классе»

Теоретическая часть

Физиологические основы развития силы. Воздействие тренировки на опорно-двигательный аппарат. Риски силовой тренировки в детском и юношеском возрасте. Виды силовой тренировки. Структура и методы силовой тренировки. Круговая тренировка. Pwer Boll. Body sculpt. Upper body. Pump it up. Metabolic effect. Body pump. Основные блоки из упражнений. Отработка навыков ведения основной части силовой тренировки, команд силовых упражнений под музыку в групповом классе. Базовые упражнения. Простые модификации. Техника безопасности. Работа с различным оборудованием (гантели, бодибары, мини-штанги, блины, гири). Работающие мышцы и их функции. Заминка.

Наименования самостоятельных работ

Выполнение контрольно-тестовой работы на тему «Силовой тренинг» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Дисциплина 4. «Тренажерные устройства, специализированное оборудование, инвентарь при занятиях фитнесом»

Тема 4.1. «Техника безопасности при работе на тренажерных устройствах»

Теоретическая часть

Классификация тренажеров, их предназначение. Грузоблочные, загружаемые, кардиотренажеры – механические, электрические, электромеханические. Тренажеры для работы с собственным весом. Техника безопасности при работе на тренажерах.

Тема 4.2. «Фитнес-инвентарь»

Теоретическая часть

Модульные рамы, их предназначение. Инвентарь для занятий пилатесом, йогой, аэробикой. Оборудование для функционального тренинга. Оборудование для занятий кроссфитом, назначения, использование. Техника безопасности при занятиях фитнесом.

Наименования практических работ

Составление индивидуальных программ на возрастную группу населения (по выбору) , в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

Наименования самостоятельных работ

Выполнение контрольно-тестовой работы на тему «Тренажерные устройства» (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

2.3.4. Блок 4 «Стажировка»

2.3.4.1. Планируемые результаты обучения

Трудовая функция (вид деятельности)	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	<ul style="list-style-type: none">- Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения- Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров- Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица	<ul style="list-style-type: none">- Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств- Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека- Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица- Обучать население методам страховки и самостраховки	<ul style="list-style-type: none">- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта- Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека- Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств- Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	<ul style="list-style-type: none">- Подбор и проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря для проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств- Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям спортивными единоборствами и боевыми искусствами	<ul style="list-style-type: none">-Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающихся	<ul style="list-style-type: none">- Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания-Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе внешние признаки наличия у занимающегося лица психологических

	<p>- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>-Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата занимающегося лица к выполнению основной части занятия с интенсивной кардионагрузкой</p> <p>-Выполнение с занимающимися завершающей части занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление, постановка задач и заданий для самостоятельной работы</p>	<p>- Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>- Давать корректные рекомендации и команды занимающемуся лицу по изменению и улучшению техники движения</p> <p>- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p>	<p>отклонений</p> <p>- Комплексы упражнений и тренировок, используемые в занятиях по видам спортивных единоборств и боевых искусств, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления</p>
--	---	---	---

2.3.4.2. Учебно-тематический план Блока 4 «Стажировка»

№ п/п	Название блоков, модулей, тем	Всего (час.)		Лекции (час.)	Практ. занятия (час.)		Групповые консультации (час.)		Самостоятельная работа обучающихся (час.)	Проверка учебных продуктов обучающихся (час.)	Формы промежуточной и итоговой аттестации
		на обуч.	на препод.		на обуч.	на препод.	на обуч.	на препод.			
1.	Практическое применение знаний по курсу «Физическая культура и спорт. Фитнес-тренер»	40	40		40	40	-	-			
	ВСЕГО ЧАСОВ	40	40		40	40	-	-			Зачет

2.3.4.3. Содержание Блока 4 «Стажировка»

Тема 1. Практическое применение знаний по курсу «Физическая культура и спорт. Фитнес-тренер»

Практическая часть

Работа в спортивно-оздоровительной организации соответствующей направленности в соответствии с поручениями, полученными от администрации и руководителя практики. Знакомство с организацией, нормативно-правовыми документами, материально-технической базой.

Наименования практических работ

Заполнение дневника стажировки (см. УММ «ППП ФКиС. Фитнес-тренер»)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к квалификации педагогических кадров

Для организации обучения преподаватель должен:

- понимать сущность основных трудовых действий, умений и знаний специалиста в области физической культуры и спорта;
- владеть ИКТ-компетенциями.

3.2. Организационно-педагогические условия³

Использование дистанционных технологий и (или) электронного обучения, проведение консультаций, организация тьюторского сопровождения.

3.3. Материально-технические условия

Рабочее место преподавателя должно быть оснащено компьютером, Интернетом. Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается наличием учебных материалов в информационной системе ИРО. Выполнение практических работ оценивается с помощью ИПОО «ЭРА-СКОП».

3.4. Учебно-методические и информационные условия

Структурированный по УТП перечень учебно-методических материалов

Наименование темы	Вид учебно-методических материалов
Блок 1 «Медико-биологический»	Информационные материалы
	Контрольно-тестовые задания по блоку 1 после каждой дисциплины
	Практические работы №1- 6 по каждой дисциплине
	Практическая работа (промежуточная аттестация по блоку 1)
Блок 2 «Психолого-педагогический»	Информационные материалы
	Контрольно-тестовое задание по блоку 2 после каждой дисциплины
	Практические работы №1- 3 по каждой дисциплине
	Практическая работа (промежуточная аттестация по блоку 2)
Раздел 3 «Профессиональный»	Информационные материалы
	Контрольно-тестовое задание по блоку 3 после каждой дисциплины
	Практические работы №1- 7 по каждой дисциплине
	Практическая работа (промежуточная аттестация по блоку 3)
Стажировка	Практическая работа «Дневник стажировки»
Итоговая аттестация	Итоговый контроль в форме экзамена

Перечень материалов, входящих в состав пакета обучающихся

Пакет обучающегося на электронном носителе, состоит из информационной и учебной частей. Информационная часть включает информационную презентацию: название и краткое содержание, учебный план, ожидаемые результаты и учебные продукты обучающихся, требования к итоговой работе, основные способы и условия обучения. Учебная часть, структурированная по трем блокам (медико-биологический, психолого-педагогический и профессиональный) и учебным темам, включает:

- опорные тексты, презентации с комментариями, видео-лекции,
- рабочую тетрадь,
- материалы для самостоятельной работы, текущего и промежуточного контроля,
- список рекомендуемой литературы, нормативных документов, информационных ресурсов.

Информационные ресурсы

Блок 1 «Медико-биологический»

Обязательные источники

1. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла. - М.: Попурри, 2019. - 969 с.
2. Вишневецкий, А. А. Диеты и правильное питание при занятиях фитнесом / А.А. Вишневецкий, И.В. Семькин. - М.: Игра света, 2019. - 383 с.
3. Курьсь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения [Текст]: учебное пособие. / В.Н. Курьсь. - М.: Советский спорт, 2020. - 368 с.
4. Сайкина, Е.Г. Психофизиологические механизмы воздействия музыкально-танцевальной терапии на организм и психику человека [Текст]: матер, науч.- практ. конф. «Герцеиовские чтения», посвящ. 210-летию РПТУ им. А.И. Герцена./ Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях: - СПб.: Стратегия будущего, 2017.- С. 266 - 271.
5. Семенова О.Н., Иерусалимцева О.В. Анатомия человека. Остеология. Ч.1. [Текст]: учебно-методическое пособие. – Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2015. - 94с.
6. Семенова О.Н., Иерусалимцева О.В. Анатомия человека. Миология. Ч.2. [Текст]: учебно-методическое пособие. – Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2015. - 119с.

Дополнительные источники

1. Муравьев, А.В. Биомеханика физических упражнений [Текст]: учебное пособие./ А.В. Муравьев, А.А. Муравьев, Л.Г. Красовец. - 2-е издание дополненное и переработанное. – Ярославль: изд-во ЯГПУ, 2017. - 92 с.
2. Попов, Г.И. Биомеханика. [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ Г.И. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 254 с.
3. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос-Пресс, 2018. – 605 с.

4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2019. – 520 с.
5. Солодков, А.С. Возрастная физиология [Текст]: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2020. – 187 с.

Блок 2 «Психолого-педагогический»

Обязательные источники

1. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие. М.: ФОРУМ; ИНФРА-М, 2019. - 208 с.
2. Карпушин, Б.А., Белгородцева Э.И., Дранюк О.И. Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебно-метод. пособие /СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2019. 126 с.
3. Мижериков, В.А. Введение в педагогическую профессию [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. учеб. завед./ В.А. Мижериков, М.Н. Ермоленко. - М.: Педагогическое общество России, 2019. - 288 с.
4. Некрасов В.П., Ходудаев Н.А. Психорегуляция в подготовке спортсменов [Текст]: учебно-метод. пособие / В.П. Некрасов, Н.А. Ходудаев. – М., 2019. – 321 с.

Дополнительные источники

1. Анастаси, А. Психологическое тестирование. / пер. с англ./ под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. – М., 2019. – 320 с.
2. Колесникова, Г.И. Специальная психология и педагогика [Текст]: учеб. пособие для вузов /Г.И. Колесникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д.: Феникс, 2018. -250 с.
3. Кузьмина, Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения [Текст]: учеб. пособие / Н.В. Кузьмин. - М., 2020. – 158 с.
4. Сайкина, Е.Г. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями [Текст]: сб. матер. Всеросс. науч.- практ. конф., посвящ. 70-летию юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность.: СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2019.- ч. 2.- С. 46 - 52.

Блок 3 «Профессиональный»

Обязательные источники

1. Годик, М.А. Стретчинг: подвижность, гибкость, эlegantность. [Текст]: практическое пособие / М.А. Годик, А.М. Брамедзе, Т.Г. Киселева. – М., 2018. – 96 с.
2. Зуев, В. Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для вузов / В. Н. Зуев, В. А. Логинов. – М., 2018. – 196 с.
3. Сайкина, Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу (в тестах и 40 тренинговых заданиях) [Текст]: учеб. пособ./ Е.Г. Сайкина.- СПб.: Нестор, 2020.- 60 с.
4. Сайкина, Е.Г. Танцы на мячах: Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Е.Г. Сайкина, СВ. Кузьмина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018.-31 с.

Дополнительные источники

1. Борилкевич, В.Е. Фитнес - современное понятие в мировом оздоровительном движении / В.Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры: материалы международного конгресса. СПб.: СПбГУ им. П.Ф. Лесгафта. 2016. С. 33-35
2. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. – М.: Советский спорт, 2018. - 296 с.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособ. / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2018. - 192 с.
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособ. / Э.Я. Степаненкова, 3-е изд. – М.: Академия, 2019. – 368 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2019. – 480 с.
6. Фирилёва, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Дакс» [Текст]: учеб.- метод. пособ. / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2007.- 384 с, ил.
7. Щербак А. П. *Правовые основы физической культуры и спорта: методическое пособие.* – Ярославль: Изд-во ИРО, 2012. – 66 с.
8. Якубовская, Р.Л. Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста. [Текст]: учеб.- метод. пособ. / Р.Л. Якубович. – 2019. - 60 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Характеристика оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки текущих, промежуточных (при наличии) и итоговых результатов освоения программы (см. п.4.2)

Виды, формы и методы контроля отражены в таблице.

№ п/п	Наименование раздела программы	Форма и метод контроля, наименование контрольного мероприятия	Вид контроля
1	Медико-биологический блок	Дифференцированный зачет по результатам выполнения самостоятельной работы	Промежуточная аттестация
2	Психолого-педагогический блок	Дифференцированный зачет по результатам выполнения практической работы	Промежуточная аттестация
3	Профессиональный блок	Дифференцированный зачет по результатам выполнения практической работы	Промежуточная аттестация
4	Стажировка	Зачет	Промежуточная аттестация
5	Итоговая аттестация	Экзамен	Итоговый контроль

4.2. Комплект оценочных средств

Информационные материалы, описание, показатели и критерии оценки, тексты контрольно-тестовых и практических заданий представлены в УММ по ППП «Физическая культура и спорт. Фитнес-тренер».

Блок 1 «Медико-биологический»

Промежуточная аттестация

Форма: Дифференцированный зачет по результатам выполнения самостоятельной работы

Контролируемые результаты по Блоку 1:

Трудовая функция (вид деятельности)	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	<ul style="list-style-type: none">- Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов- Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокINETических тренажеров- Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения	<ul style="list-style-type: none">- Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения- Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств- Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств- Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений	<ul style="list-style-type: none">- Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу- Функциональная анатомия человека- Возрастные особенности человека- Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека- Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы- Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических

			видов спорта
<p>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка плана проведения занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов - Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям спортивными единоборствами и боевыми искусствами - Проведение анализа направленности (развивающей, поддерживающей) занятия, выбор траектории занятий по видам спортивным единоборств и боевых искусств для поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающегося лица - Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица - Разъяснение занимающемуся лицу механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы при занятиях фитнесом с высокой интенсивностью, физиологических аспектов развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы - Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу - Оказание первой медицинской помощи 	<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам - Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств - Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств - Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать интенсивностью нагрузки при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм - Обучать правильным позам, ударам, защитным позициям и движениям спортивных единоборств и боевых искусств, техникам дыхания - Позитивно взаимодействовать с занимающимися, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии 	<ul style="list-style-type: none"> - Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности - Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу - Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств - Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, технических действий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и способы их предупреждения

Требования к выполнению работы:

- проанализировав теоретический материал дисциплин «Функциональная анатомия человека» и «Физиология человека в физкультурно-спортивной деятельности», представленный на ИПОО «ЭРА-СКОП», необходимо определить физическую работоспособность с помощью метода Гарвардского степ-теста;

- задание выполняется в ходе самостоятельной работы обучающихся в СДО ИРО (ИПОО «ЭРА-СКОП») после получения логина и пароля от куратора курсов, специальных требований к месту тестирования нет (обучающийся может зайти в систему дома, на работе или, при необходимости, в кабинете ИРО);

- требования и инструкция к выполнению работы определяются СДО (ИПОО «ЭРА-СКОП»),

- необходимые информационные материалы располагаются в СДО (ИПОО «ЭРА-СКОП») в первом и втором разделе ППП,

- время выполнения определяется уточненным календарным учебным графиком (расписанием занятий для конкретной учебной группы) и / или индивидуальным учебным планом (образовательным маршрутом) обучающегося. Время выполнения (в рамках учебного графика) и количество попыток не ограничено.

Критерии и показатели оценки:

Критерии	показатели		
	в полном объеме	частично	отсутствует
Выполнение работы			
Определена физическая работоспособность правильно			
Замысел решения проблемы соответствует поставленной цели			
Анализ результатов исследования проведен с научных позиций			

Оценка самостоятельной работы будет проводиться по пятибалльной системе.

Тексты заданий:

Ход работы:

Цель работы: определить физическую работоспособность с помощью метода Гарвардского степ-теста.

Оборудование: секундомер, скамья для степ-теста, метроном, тонометр.

Ход работы: в состоянии покоя у испытуемого регистрируют пульс за 30 мин. и АД. Высоту ступени и время восхождения подбирают, руководствуясь данными таблицы 1.

Таблица 1

Параметры выполнения работы при вычислении ИГСТ

Контингент испытуемых	Высота ступени, см	Время восхождения, мин
Юноши (12-18 л)	45	4
Девушки (12-18 л)	40	4
Мужчины (>18 л)	50	5
Женщины (>18 л)	43	5

Осуществляют подъем на ступень с частотой 30 раз в 1 мин в течение 5 мин. Частота подъема задается метрономом – 120 ударов в минуту. Время восхождения может быть ограничено 2 - 3 мин. Регистрацию ЧСС проводят в первые 30 сек на 2, 3 и 4-й минутах восстановительного периода. Сразу же после нагрузки регистрируют АД.

Рассчитывают индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) по формуле:

$$\text{ИГСТ} = T \times 100 / (f_1 + f_2 + f_3) \times 2$$

Где:

T - время восхождения на ступень в секунду;

*f*₁, *f*₂, *f*₃ - пульс за 30 сек на 2, 3 и 4-й минутах восстановления.

Результаты работы сравните с оценочными данными таблицы 2.

Таблица 2

Оценка физической работоспособности по величине ИГСТ

ИГСТ	Физическая работоспособность
50 и ниже	Очень плохая
51-60	Плохая
61-70	Средняя
71-80	Хорошая
81-90	Очень хорошая
91 и выше	Отличная

Затем определяют тип реакции ССС на физическую нагрузку, в соответствии с таблицей 3. Отмечают изменение систолического (СД), и диастолического (ДД) артериального.

Таблица 3

Реакция ССС на физическую нагрузку

Тип реакции	СД	ДД
Нормотонический	Рост	Без изменений или небольшое падение
Гипертонический	Резкий рост	Резкий рост
Гипотонический	Без изменений или небольшой рост	Падение

Делают заключение о физической работоспособности в соответствии с таблицей 4.

Таблица 4

Физическая работоспособность по результатам ИГСТ и измерения АД

Работоспособность	ИГСТ	Реакция ССС
Хорошая	71 и выше	Нормотоническая
Удовлетворительная	средние значения	Гипотоническая
Неудовлетворительная	-	Гипертоническая

Протокол оформляют в виде таблицы 5. Сравнивают результаты у нескольких испытуемых. Анализируют и делают выводы.

Таблица 5

Результаты исследования

	ЧСС/30 с	СД	ДД
Покой			
2 мин. восст.			
3 мин. восст.		-	-
4 мин. восст.		-	-
Тип реакции ССС			
ИГСТ			
Физическая работоспособность ИГСТ			
Общая физическая работоспособность			

Обработайте и сравните результаты нескольких испытуемых. Проанализируйте и сделайте выводы о полученных результатах _____

Блок 2 «Психолого-педагогический»

Промежуточная аттестация

Форма: Дифференцированный зачет по результатам выполнения самостоятельной работы

Контролируемые результаты по Блоку 2:

Трудовая функция (вид деятельности)	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	- Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица - Тестирование, обобщение и интерпретация физического состояния человека	- Выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности человека по компонентам фитнеса на основе	- Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом - Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии

	-Планирование индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией	тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом.	с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица -Техники коммуникации с лицами с ОВЗ, в том числе инвалидами
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	- Подготовка плана проведения занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов - Обучение занимающихся основным понятиям видов спортивных единоборств и боевых искусств, физическим, ментальным и духовным аспектам самообороны, техникам дыхания - Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности	-Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам - Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся - Позитивно взаимодействовать с занимающимися, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии - Давать корректные рекомендации и команды занимающемуся лицу по изменению и улучшению техники движения	- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу

Требования к выполнению работы:

- проанализировав теоретический материал блока 2, представленный в СДО ИРО, необходимо выполнить 2 задания;
- задание выполняется в ходе самостоятельной работы обучающихся в СДО ИРО после получения логина и пароля от куратора курсов, специальных требований к месту тестирования нет (обучающийся может зайти в систему дома, на работе или, при необходимости, в кабинете ИРО);
- требования и инструкция к выполнению работы определяются СДО,
- необходимые информационные материалы располагаются в СДО во втором разделе ППП,
- время выполнения определяется уточненным календарным учебным графиком (расписанием занятий для конкретной учебной группы) и / или индивидуальным учебным планом (образовательным маршрутом) обучающегося.

Критерии и показатели оценки:

Критерии	показатели		
	в полном объеме	частично	отсутствует
Выполнение задания			
Проблема определена правильно			
Проработаны возможные варианты решения проблемы			

Замысел решения проблемы соответствует поставленной цели			
Анализ результатов проведен с научных позиций			

Оценка практической работы будет проводиться по пятибалльной системе.

Оценивается целесообразность и эффективность применения методов в зависимости от поставленных задач.

Тексты заданий:

Задание 1.

1. Необходимо проанализировать 2 ситуации, сделать соответствующие выводы, основываясь на рекомендациях решения кейсов. Заполнить таблицу 1.

Примеры ситуаций для разбора:

Ситуация 1.

Дзюдоист А. получил травму колена на соревнованиях. Был длительный период лечения и восстановления, но после этого он стал бояться выполнять свой «коронный» бросок. Появился страх снова получить травму на соревнованиях.

Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена? Обоснуйте их применение.

Ситуация 2.

Самбист Ю. шесть лет занимался спортом. После ряда побед его отец решил, что сын должен добиться больших успехов. Стал ходить на тренировки и соревнования. Ругать сына за ошибки и неудачные выступления. В какой-то момент у спортсмена появился страх перед выступлениями. Впоследствии у него пропало желание вообще заниматься спортом.

Как можно решить эту проблему? Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена и его отца?

Таблица 1.

Анализ кейс-задач

Ситуация	Особенность	Основная проблема	Предложение	Анализ	Решение кейса

2. Провести и заполнить протокол педагогического наблюдения за применением педагогом методов формирования нравственного сознания на занятии.

Задание 2.

Цель: выявить методы и приемы воздействия на нравственное сознание занимающихся, применяемые тренером в процессе учебно-тренировочного занятия; умение оформлять протокол педагогического наблюдения за применением тренером методов формирования нравственного сознания на учебно-тренировочном занятии

Дата проведения наблюдения: _____

Место проведения наблюдения: _____

Задачи учебно-тренировочного занятия (образовательная, воспитательная, развивающая): _____

Возраст занимающихся: _____

Таблица 1

Методы и приемы воспитания

Части занятия	Содержание	Методы и приемы воспитания, применяемые тренером	
		в коллективе	индивидуально

Блок 3 «Профессиональный»

Промежуточная аттестация

Форма: Дифференцированный зачет по результатам выполнения самостоятельной работы

Контролируемые результаты по Блоку 3:

Трудовая функция (вид деятельности)	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
<p>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Подбор и проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря для проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств - Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря -Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата занимающегося лица к выполнению основной части занятия с интенсивной кардионагрузкой - Выполнение с занимающимся лицом специализированных тренировочных комплексов для отработки техникиисполнения специальных упражнений, приемов, защит (блоков), контрприемов с использованием интервального метода тренировки, выявление и коррекция ошибок 	<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам -Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающихся - Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств - Разъяснять физиологические аспекты упражнения, приема, тактического действия по видам спортивных единоборств и боевых искусств 	<ul style="list-style-type: none"> - Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу -Теория и методика физической культуры - Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы - Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе -Оказание первой медицинской помощи
<p>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов - Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, 	<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам - Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения 	<ul style="list-style-type: none"> -Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу - Теория и методика спортивной тренировки - Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы - Структура и виды тренинга в фитнесе:

	<p>выбор упражнений на основе атлетических видов спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и само страховки - Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица 	<ul style="list-style-type: none"> - Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств - Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений 	<p>круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
--	--	---	---

Требования к выполнению работы:

- задание выполняется в ходе самостоятельной работы обучающихся в СДО ИРО (ИПОО «ЭРА-СКОП») в третьем блоке,
- специальных требований к месту тестирования нет (обучающийся может зайти в систему дома, на работе или, при необходимости, в кабинете ИРО);
- требования и инструкция к выполнению работы определяются СДО,
- необходимые информационные материалы располагаются в СДО в разделе «Итоговая аттестация»,
- время выполнения определяется уточненным календарным учебным графиком (расписанием занятий для конкретной учебной группы) и / или индивидуальным учебным планом (образовательным маршрутом) обучающегося.

Критерии и показатели оценки:

Критерии	показатели		
	в полном объеме	частично	отсутствует
Выполнение задания			
Соответствие ответов с научной позицией			
Полнота ответов			
Наличие конкретных примеров, подтверждающий теоретический			

Тексты заданий:

1. Что такое фитнес? Дайте определение и перечислите основные задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности.

_____ Перечислите основные принципы оздоровительной тренировки и дайте им краткую характеристику:

Принципы	Характеристика

2. Перечислите средства фитнес-тренировки (типы физических упражнений), их направленность
3. Дайте определение понятию интенсивности нагрузки. Перечислите методы увеличения интенсивности
4. Дайте определение понятию объем нагрузки. Перечислите методы увеличения объема
5. Приведите примеры увеличения интенсивности и объема при тренировках с отягощениями
6. Перечислите методы тренировки аэробного характера и дайте им краткую характеристику.

Методы тренировки	Характеристика метода

7. Дайте определение понятию мышечная сила
8. Дайте определение режима работы мышц
9. Приведите примеры упражнений статодинамического характера, разделив их на группы, и укажите рекомендации по их применению (по 2 упражнения)
1-ая группа «приводящие мышцы бедра»
2-ая группа «косые мышцы живота»
3-ья группа «наружные мышцы таза»
10. Что такое стретчинг? Перечислите положительные изменения, обусловленные стретч-тренировкой.
11. Какие задачи решаются при занятиях по системе «Пилатес» и «Йога»

12. Исследования каких систем организма используются в качестве тестирования функционального состояния клиента? Приведите примеры таких тестов. Что они характеризуют
13. Перечислите личные профессиональные качества персонального тренера, имеющие, на ваш взгляд первостепенное значение для его успешной профессиональной деятельности
14. Дайте определение понятию «тренажер». Перечислите виды тренажеров.
15. Особенности построения силовой тренировки с подростками и лицами пожилого возраста
16. Женщина 40 лет. Домохозяйка. Образ жизни характеризуется полным отсутствием двигательной активности. Страдает гипертонией, варикозным расширением вен и шейным остеохондрозом. Имеет избыточный вес. Имеет допуск врача к тренировкам. Опыт и навыки занятий физической культурой отсутствуют. Тестирование функционального состояния организма и реакции на физическую нагрузку показало очень низкий уровень готовности клиента к нагрузкам. Имеет цель избавиться от лишних жиров ткани и укрепить здоровье. Составьте для нее план первых трех тренировочных занятий. Укажите с помощью чего вы определите соответствие или несоответствие нагрузки, предложенной вами.

«Итоговая аттестация»

Форма итоговой аттестации: экзамен

Контролируемые результаты:

Трудовая функция (вид деятельности)	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	-Подбор и проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря для проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств - Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря -Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-	- Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам -Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающихся - Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств на основе	- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу -Теория и методика физической культуры - Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы - Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в

	<p>мышечного аппарата занимающегося лица к выполнению основной части занятия с интенсивной кардионагрузкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение с занимающимся лицом специализированных тренировочных комплексов для отработки техник исполнения специальных упражнений, приемов, защит (блоков), контрприемов с использованием интервального метода тренировки, выявление и коррекция ошибок 	<p>тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разъяснять физиологические аспекты упражнения, приема, тактического действия по видам спортивных единоборств и боевых искусств 	<p>фитнесе</p> <ul style="list-style-type: none"> -Оказание первой медицинской помощи
<p>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов - Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта - Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и само страховки -Контроль корректного позиционирования занимающегося 	<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам - Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения - Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств - Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений 	<ul style="list-style-type: none"> -Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу - Теория и методика спортивной тренировки - Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы - Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой - Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи

	лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица		
--	---	--	--

Требования к выполнению работы:

- проводится в очной форме по билетам, общее количество билетов 40, вопросов 80.

Допуском к экзамену является наличие положительной промежуточной аттестации по всем 3 блокам, в том числе успешное выполнение заданий текущего контроля: 13 контрольно-тестовых заданий, 16 практических заданий по дисциплинам и отчет о стажировке, которые оцениваются по критериям «зачтено», «не зачтено».

«**Зачтено**» - ставится при твердых знаниях предмета, обязательной литературы, знакомстве с дополнительной литературой и качественно выполненном задании (при тестировании – количества правильных ответов).

«**Не зачтено**» - ставится, когда обучающийся не усвоил основного содержания предмета и слабо знает рекомендованную литературу.

Критерии оценки:

Ответы обучающихся оцениваются по пятибалльной системе:

«5» (отлично) – выставляется, когда обучающийся показывает глубокое и всестороннее знание предмета, обязательной и дополнительной литературы, аргументировано и логически стройно излагает материал, может применить знания для анализа конкретных ситуаций;

«4» (хорошо) – ставится при знаниях предмета, обязательной литературы, знакомстве с дополнительной литературой, аргументированном изложении материала, умении применить знания для анализа конкретных ситуаций, профессиональных проблем;

«3» (удовлетворительно) – ставится, когда обучающийся в основном знает предмет, обязательную литературу, может практически применять свои знания;

«2» (неудовлетворительно) – ставится, когда обучающийся не усвоил основного содержания предмета и слабо знает рекомендованную литературу.

Тексты заданий:

Примерные вопросы к экзамену:

1. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.

2. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
3. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
4. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере избранного вида спорта. Оценка уровня развития у спортсменов.
5. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
6. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфо-функциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
7. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфо-функциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.
8. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки.
9. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях избранным видом спорта. Оказание первой помощи.
10. Возникновение и развитие избранного вида спорта. Характеристика исторических этапов развития, выдающиеся личности. Основные соревнования, знаменитые спортсмены.
11. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
12. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
13. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы: положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
14. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы перспективного планирования.
15. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы текущего и оперативного планирования.
16. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере избранного вида спорта).
17. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного методов тренировки.
18. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта переменного и интервального методов тренировки.
19. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена.
20. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
21. Цикличность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
22. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

23. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь и с другими видами подготовки.
24. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
25. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
26. Интеллектуальная подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
27. Подготовительный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
28. Соревновательный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
29. Переходный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
30. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
31. Контроль и учёт в системе подготовки в избранном виде спорта. Назначение, виды содержание и технология проведения.
32. Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений. Их роль в учебно-тренировочной работе.
33. Техника безопасности при организации занятий в избранном виде спорта.
34. Причины возникновения ошибок (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления.
35. Особенности питания занимающихся в избранном виде спорта. Биологическое значение питания. Калорийность пищевого рациона и ее соответствие энергозатратам организма. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам и углеводам.
36. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов.
37. Анатомо-физиологическая характеристика женщин. Работоспособность женщин в разные периоды месячного цикла. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
38. Анатомо-физиологическая характеристика среднего школьного возраста. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми среднего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.
39. Анатомо-физиологическая характеристика старшего школьного возраста. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми старшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.
40. Физиологическая характеристика избранного вида спорта.
41. Структурные компоненты педагогической деятельности тренера в избранном виде спорта (организаторский, гностический, конструктивный, проектировочный, коммуникативный).

42. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
43. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка.
44. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
45. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) в системе подготовки в избранном виде спорта: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.
46. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) в системе подготовки в избранном виде спорта: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.
47. Структура годичного цикла тренировки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.
48. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта: этапы, типичные задачи, основные средства и методы.
49. Современные тенденции изменения правил соревнований в избранном виде спорта их влияние на развитие вида спорта.
50. Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
51. Классификация видов спортивной аэробики и их краткая характеристика.
52. Классификация видов прикладной аэробики и их краткая характеристика.
53. Музыкальное сопровождение в аэробике.
54. Структура хореографии в аэробике. Классификация хореографии. Пути создания модификаций. Правила перехода с одного шага на другой. Требования к осанке.
55. Методы и методические приемы обучения и управления группой на занятиях оздоровительной аэробикой.
56. Методика интервальной тренировки.
57. Индивидуальный тренинг.
58. Методика кардио-тренировки.
59. Функциональное тестирование.
60. Стретчинг. Характеристика. Методика стретчинга в подготовительной и заключительной части.
61. Общая характеристика шейпинга. Отличительные особенности шейпинг-тренировки от системы оздоровительного фитнеса. Методика занятий.
62. Методика тренировки мышц ног. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки. 63. Методика тренировки мышц груди. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
64. Методика тренировки мышц рук и плеч. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Методика тренировки мышц спины.
65. Методика тренировки мышц брюшного пресса. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки. 66. Методика тренировки мышц спины. Анатомия мышц. Классификация упражнений. Типичные ошибки.
67. Роль пищевых добавок в фитнес –диете.
68. Аэробика с мячом. Характеристика футбола. Методика проведения занятий на футболе, основные и исходные положения.

69. Характеристика степ-аэробики. Методы составления и проведения хореографических комбинаций. Требования к технике.
70. Реализация в процессе обучения дидактических принципов: индивидуализации, возрастных изменений в организме, биоритмической структуры, гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
71. Психологическая характеристика спортивной деятельности
72. Эмоциональная сфера личности и ее проявления при занятиях физической культурой и спортом
73. Причины, условия и пути разрешения конфликтов в спортивной группе
74. Характеристика методов психорегуляции в спорте
75. Психология личности в фитнесе: связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности, влияние свойств нервной системы.
76. Волевые качества. Специфика препятствий и трудностей в фитнесе. Волевые качества личности и самовоспитание воли.
77. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в физической культуре и спорте
78. Психологическая структура двигательного действия
79. Возрастные нормы спортивной психологии (период взрослости, пожилой и старческий возраст).
80. Возрастные нормы спортивной психологии (дошкольный, младший школьный, подростковый и старший школьный возраст).

АННОТАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Вид программы	ППП	
Название программы	«Фитнес-тренер»	
Авторы	О.Н. Семенова, к.б.н., заведующий кафедрой инклюзивного образования ГА ДПО ЯО ИРО, Р.Лагоцкис, генеральный директор ООО «ДОМ СО-ВЕРШЕНИЕ ЦЕНТР ИННОВАЦИЙ ИОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»	
Структурное подразделение	Кафедра инклюзивного образования	
Направленность программы на уровень образования, вид профессиональной деятельности	Дополнительное образование	
Целевая группа	Лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование	
Форма обучения	Очно-заочная с дистанционными образовательными технологиями	
Кол-во часов	Всего	260
	Очно	44
	Заочно	-
	с ДОТ	216
	в сетевой форме	-
Планируемые результаты	Получение новых профессиональных компетенций в области организации и продвижения населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично ориентированной двигательной активности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения в соответствии с требованиями профессионального стандарта « Специалист по фитнесу (фитнес-тренер) » (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).	
Уровень освоения	ЗБ	
Ключевые элементы содержания	Деятельность в сфере физической культуры и спорта	
Требования к первичной компетентности обучающихся	Обучающийся должен: - уметь самостоятельно работать с литературой, методическими пособиями; - владение компьютером на уровне пользователя; - умение пользоваться Интернет-ресурсами	
Требования к наличию учебных материалов	Нет	
Форма итоговой аттестации	Экзамен	
Текст аннотации	Актуальность данной программы определяется современным требованием наличия дополнительного профессионального образования у специалиста в области организации и продвижения фитнес-услуг населению, если у педагога нет высшего образования или среднего профессионального образования в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или в области физической культуры и спорта.	
Основные разделы	Блок 1 «Медико-биологический» Блок 2 «Психолого-педагогический» Блок 3 «Профессиональный» Блок 4 «Стажировка»	