

АНО ДПО Центр подготовки специалистов

OUTLOG



УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНО ДПО
«Центр подготовки специалистов
«Аутлог»

Пронских Д.Б.
«26» сентября 2023 г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки**

«СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИТНЕСУ (ФИТНЕС-ТРЕНЕР)»



г. Москва, 2023

УДК 796.015

Образовательная программа дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)». [Электронный ресурс] / [сост. Ю.В. Чижова]. – М., 2023. – 23 с.

УДК 796.015

АНО ДПО «Аутлог», 2023

Программа обсуждена и одобрена Педагогическим советом АНО ДПО «Аутлог». Протокол № 5 от «26» сентября 2023 г.

Содержание

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
3 ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ И УРОВНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ	6
4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	7
5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ.....	8
5.1 Учебный план.....	8
5.2 Календарный учебный график	9
6 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	10
6.1 Рабочая программа модуля	10
7 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	16
7.1 Формы аттестации	16
7.2 Примеры оценочных материалов по программе «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».....	17
8 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
8.1 Материально-техническое обеспечение программы и электронная информационно-образовательная среда.....	21
8.2 Кадровое обеспечение образовательного процесса	22
8.3 Учебно-методическое обеспечение программы	22

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. №499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Представленная программа опирается на профессиональный стандарт 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 353н¹, а также на требования к компетенциям, предъявляемым к выпускникам на рынке труда.

Специфика формируемых в результате прохождения обучения по программе компетенций выпускников направлена на выполнение ими профессиональной деятельности в сфере организации и оказания фитнес-услуг населению и учитывает компетенции, полученные слушателями программы в процессе получения ими основного профессионального образования.

Программа является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Основная цель программы профессиональной переподготовки

Формирование или качественное изменение имеющихся у слушателей компетенций и приобретение новой квалификации для осуществления деятельности в сфере организации и оказания фитнес-услуг населению.

Характеристика трудовой деятельности

Область профессиональной деятельности выпускников программы включает практическую деятельность, направленную на организацию и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг на суше (в зале, на свежем воздухе).

Трудовая деятельность специалистов по фитнесу связана с выполнением обобщенных трудовых функций по реализации фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе.

Трудовая деятельность соответствует 6 уровню квалификации.

Категория слушателей программы

Лица, желающие освоить программу профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» должны иметь среднее профессиональное или высшее образование, или получать такое образование одновременно с обучением по программе.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Для прохождения обучения по данному курсу требования к стажу работы не предъявляются.

Технология обучения

Программа реализуется одним модулем.

ДПП (профессиональной переподготовки) содержит теоретические и практические вопросы, предусматривает обучение практическим навыкам, необходимым специалисту для выполнения профессиональных обязанностей.

Рабочая программа курса «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» состоит из 14 разделов (блоков) и содержит теоретические и практические вопросы, необходимые для

¹ Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 353н). URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.017-spetsialist-po-fitnessu-fitness-trener.html>

формирования общепрофессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере организации и оказания фитнес-услуг населению.

Общее количество часов 520, из них;

- 254 ак.ч. лекций;
- 266 ак.ч. практических и самостоятельных занятий;
- 4 ак.ч. экзамен.

При обучении слушателей обеспечивается соблюдение принципов стандартизации как в освоении умений и навыков, так и в оценке знаний, создание модели обучения на основе научной организации учебного процесса.

Освоение курсовой программы проводится в заочной форме, исключительно с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения посредством использования электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), обеспечивающей освоение обучающимся образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающегося.

Обучение осуществляется посредством использования системы дистанционного обучения АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог».

Важным пунктом в системе профессиональной переподготовки является организация и проведение контроля знаний слушателей.

Формы контроля знаний:

- тестирование;
- зачет по практикуму;
- квалификационный экзамен.

Квалификационный экзамен включает зачет по практической работе и проведение электронного тестирования, что позволяет установить соответствие теоретической и практической подготовки слушателя предъявляемым квалификационными требованиями.

По окончании программы профессиональной переподготовки слушателю выдается диплом о профессиональной переподготовке с присвоением квалификации «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» и правом ведения профессиональной деятельности в сфере организации и оказания фитнес-услуг населению.

2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» – расширение у слушателей спектра решаемых ими профессиональных задач за счет качественного изменения ряда компетенций², имеющихся у них в рамках их квалификации, а также формирование новых общепрофессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в организации и оказания фитнес-услуг населению.

Поставленная цель обуславливает решение следующих **задач**:

- дать слушателям комплекс знаний в области анатомии, физиологии, биоэнергетики и кинезиологии;
- познакомить слушателей с теорией фитнес-тренировки,
- сформировать у слушателей компетенции по организации и проведению групповых фитнес-программ, аэробных тренировок, тренировок гибкости, классической и степ-аэробики, силовых программ;
- научить слушателей практическим методам предупреждения травмирования при выполнении спортивных упражнений и познакомить их с правилами оказания первой домедицинской помощи;

² Подробнее см. раздел 4 «Планируемые результаты обучения».

- дать слушателям теоретические знания и практические навыки в сфере организации питания в спорте;
- развить профессиональный творческий потенциал каждого слушателя.

Взаимосвязь с другими программами. Для освоения программы слушатели используют знания, умения и навыки, сформированные при основном профессиональном образовании.

Знания, полученные после изучения программы, лежат в основе компетенций, совершенствуемых в процессе прохождения дополнительного профессионального образования по укрупненному направлению подготовки «Физическая культура и спорт».

3 ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ И УРОВНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Выпускник программы получает новую квалификацию «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» и получает право ведения профессиональной деятельности в сфере организации и оказания фитнес-услуг населению.

Группа занятий (с кодом ОКЗ):

2358 – Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту.

Вид экономической деятельности (с кодом ОКВЭД):

93.12 – Деятельность спортивных клубов

93.13 – Деятельность фитнес-центров

93.19 – Деятельность в области спорта прочая

93.29 – Деятельность зрелищно-развлекательная прочая

Основной целью профессиональной деятельности специалиста по фитнесу (фитнес-тренера) является организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг на суше.

Функциональная карта вида трудовой деятельности приведена в таблице 1.

Таблица 1

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

В процессе трудовой деятельности специалисту по фитнесу (фитнес-тренеру) предстоит решать задачи следующих типов: тренерский; педагогический; организационно-методический; научно-исследовательский.

Трудовая деятельность специалиста по подбору персонала (рекрутера) соответствует 6 уровню квалификации. Описание уровней квалификации приведен в таблице 2.

Таблица 2

Уровень	Показатели уровней квалификации		
	Полномочия и ответственность	Характер умений	Характер знаний
6	<p>Самостоятельная деятельность, предполагающая определение задач собственной работы и/или подчиненных по достижению цели</p> <p>Обеспечение взаимодействия сотрудников и смежных подразделений</p> <p>Ответственность за результат выполнения работ на уровне подразделения или организации</p>	<p>Разработка, внедрение, контроль, оценка и корректировка направлений профессиональной деятельности, технологических или методических решений</p>	<p>Применение профессиональных знаний технологического или методического характера, в том числе инновационных</p> <p>Самостоятельный поиск, анализ и оценка профессиональной информации</p>

4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» у слушателей качественно изменяются существующие у них общекультурные компетенции:

- способность осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- способность определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;
- способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации;
- способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

Выпускники дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» должны обладать следующими компетенциями:

- быть способным готовить планы проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья;
- быть способным проверять отсутствие противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом;
- быть способным оказывать консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия;
- быть способным разъяснять направленность и виды воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения;
- быть способным осуществлять выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений;
- быть способным обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях;
- быть способным инструктировать занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов;
- быть способным инструктировать занимающихся по технике безопасного использования свободных весов при занятиях атлетическими видами спорта;
- быть способным осуществлять контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах;
- быть способным оптимально распределять занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов;
- быть способным к демонстрации упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения;
- быть способным к оценке формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица;
- быть способным варьировать сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица
- быть способным оценивать объективные и субъективные показатели физического состояния занимающегося лица;
- быть способным оказывать методическую помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу;
- быть способным готовить и проводить занятия по фитнес-услугам в дистанционном формате.

5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ

5.1 Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Всего учебных часов	В том числе:		Форма контроля
			Лекции	Практические и самостоятельные задания	
1	2	3	4	6	7

1	Анатомия человека	56	28	28	Само- контроль
2	Физиология	34	18	16	
3	Биоэнергетика	28	28	–	
4	Кинезиология	56	32	24	
5	Теория фитнес тренировки	36	24	12	
6	Организация и проведение групповых фитнес программ	24	24	–	
7	Аэробная тренировка	24	12	12	
8	Тренировка гибкости	28	16	12	
9	Классическая аэробика	18	6	12	
10	Степ-аэробика	24	10	14	
11	Силовые программы	24	10	14	
12	Травмы при тренировочных занятиях	24	10	14	
13	Питание в спорте	48	24	24	
14	Методические основы оказания фитнес-услуг	12	12	–	
	Практикум	80	–	80	Зачет
	Итоговая аттестация	4	–	4	Экзамен
	ВСЕГО	520	254	266	

5.2 Календарный учебный график

Режим обучения при графике обучения 40 часов в неделю – 13 недель (3 месяца)

Раздел	Неделя изучения												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	40	16											
2		24	10										
3			28										
4			2	40	14								
5					26	10							
6						24							
7						6	18						
8							22	6					
9								18					
10								16	8				
11									24				
12									8	16			
13										24	24		
14											12		
ПР											4	40	36
ИА													4

– Обучение

ПР – Выполнение практической работы

ИА – Итоговая аттестация

6 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДПП «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» реализуется одним модулем.

6.1 Рабочая программа модуля

Цель и задачи изучения модуля совпадают с целью и задачами изучения ДПП и представлены в п. 2 Образовательной программы.

Планируемые результаты изучения модуля совпадают с планируемыми результатами изучения ДПП и представлены в п.4 Образовательной программы.

Содержание программы

Раздел 1. Анатомия человека (56 ак.ч)

Лекционные занятия (28 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 1.1. Уровни структурной организации тела человека (клеточный, тканевый, органнй, организменный).

Тема 1.2. Клетка. Строение, функции.

Тема 1.3. Виды тканей в организме человека: мышечная, нервная, эпителиальная, соединительная. Их особенности, функции, сравнительные характеристики.

Тема 1.4. Органы. Функции органов. Системы органов.

Тема 1.5. Опорно двигательный аппарат (ОДА).

Тема 1.6. Остеология. Скелет человека (осевой, добавочный скелет), его функции и строение: верхние конечности, грудная клетка, позвоночный столб, тазовый пояс, нижние конечности.

Тема 1.7. Кости в теле человека. Кость как орган. Классификация костей. Влияние физических нагрузок.

Тема 1.8. Соединения костей человека (суставы, полусуставы, непрерывные соединения). Классификация суставов.

Тема 1.9. Межпозвоночные соединения. Позвоночник. Строение позвонков. ПДС. Функциональная характеристика позвоночного столба.

Тема 1.10. Скелетные мышцы в теле человека. Функции мышечной системы. Классификация мышц.

Тема 1.11. Макроструктура мышечной ткани.

Тема 1.12. Микроструктура мышечной ткани. Строение скелетной мышцы. Процесс мышечного сокращения.

Тема 1.13. Типы скелетных мышечных волокон и их морфофункциональная характеристика. Типы мышечных волокон (медленные окислительные, быстрые гликолитические, промежуточные).

Тема 1.14. Виды развития мышечных волокон. Механизмы мышечной гипертрофии.

Самостоятельная работа (28 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008.-624 с, ил. URL: https://vk.com/doc11429287_458392067?hash=2079da24c8e66f180b

Раздел 2. Физиология человека (34 ак.ч)

Лекционные занятия (18 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 2.1. Общая и спортивная физиология.

Тема 2.2. Гомеостаз. Поддержание постоянства работы внутренних органов и физиологических систем.

Тема 2.3. Нервная система. Функциональные особенности (соматическая НС, вегетативная НС), локализация (ЦНС, ПНС). Нейрон: функции, строение. Рефлекторный механизм действия нервной системы. Влияние физических нагрузок.

Тема 2.4. Эндокринная система. Функции, строение. Гормоны их свойства и функции. Влияние физических нагрузок.

Тема 2.5. Кровообращение. Кровь: состав, объем и функции крови. Особенности изменений в крови при физической деятельности.

Тема 2.6. Сердце и его физиологические свойства. Строение сердца. Малый и большой круги кровообращения. Регуляция работы сердца. Пульс. Кровяное давление. Кровоснабжение мышц при различных нагрузках. Влияние физических нагрузок на ССС.

Тема 2.7. Дыхание. Клеточное, внешнее дыхание. Строение дыхательной системы. Дыхательный объем. Кислородный долг. Кислородный запас. Максимальное потребление кислорода. Регуляция дыхания при мышечной деятельности.

Тема 2.8. Пищеварение. Характеристика пищеварительных процессов. Процесс пищеварения. Влияние физических нагрузок на пищеварение.

Тема 2.9. Потоотделение. Особенности потоотделения при физических нагрузках.

Самостоятельная работа (16 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Коц Я.М. Спортивная физиология. Электронный учебник для институтов физической культуры. URL:

https://vk.com/doc11429287_458392124?hash=0a92c0b9097d121c88

Раздел 3. Биоэнергетика (28 ак.ч)

Лекционные занятия (28 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 3.1. Обмен веществ. Метаболизм. Анаболизм. Катаболизм.

Тема 3.2. Энергетический обмен.

Тема 3.3. АТФ. Функции. Пути синтеза и ресинтеза (аэробный и анаэробный). Оценка скорости и количества продукции АТФ.

Тема 3.4. Фосфагенное энергообразование. Креатин. Влияние интенсивности и времени физической нагрузки на фосфагенный механизм энергообразования.

Тема 3.5. Гликолитическое энергообразование. Анаэробный гликолиз. Гликоген. Молочная кислота: синтез, эффекты накопления, лактатный порог (ПАНО), способы вывода из организма. Влияние интенсивности и времени физической нагрузки на гликолитический механизм энергообразования.

Тема 3.6. Аэробное энергообразование. Аэробный гликолиз (окисление углеводов). Аэробный липолиз (окисление жиров). Окисление белков. Влияние интенсивности и времени физической нагрузки на аэробный механизм энергообразования.

Тема 3.7. Сравнительная характеристика механизмов энергообразования. Влияние параметров физической нагрузки на энергообразование. Доминирующее энергообразование при физической деятельности.

Раздел 4. Кинезиология (56 ак.ч)

Лекционные занятия (32 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 4.1. Плоскости движения и виды движения в них. Анатомическая терминология направлений движений.

Тема 4.2. Мышечное взаимодействие при физической нагрузке. Анатомический анализ движения.

Тема 4.3. Виды мышечной работы. Режимы мышечного сокращения.

Тема 4.4. Виды рычагов в теле человека.

Тема 4.5. Кинематические цепи и степени свободы.

Тема 4.6. Центр тяжести. Равновесие и площадь опоры.

Тема 4.7. Анатомический анализ работы мышц в различных положениях и движениях.

Самостоятельная работа (24 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Лиф Дэвид. Прикладная кинезиология: руководство в таблицах. Том 1. Санкт-Петербург 2013, 412 с. URL: https://ashtanga-yoga.guru/download/books/Lif_kinesio1.pdf

Раздел 5. Теория фитнес тренировки (36ак.ч)

Лекционные занятия (24 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 5.1. Понятие фитнеса и отличие его от других видов физической активности.

Тема 5.2. Фитнес общий, физический, спортивно-ориентированный.

Тема 5.3. Специфика и особенности фитнеса. ОФП.

Тема 5.4. Классификация видов двигательной активности.

Тема 5.5. Воздействие фитнес тренировок на организм человека.

Тема 5.6. Задачи, стоящие перед фитнес тренером

Самостоятельная работа (12 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с. URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>

Раздел 6. Организация и проведение групповых фитнес программ (24 ак.ч)

Лекционные занятия (24 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 6.1. Классификация программ группового фитнеса.

Тема 6.2. Музыка в аэробике. Музыкальный размер. Музыкальный ритм, музыкальный квадрат. Работа с музыкой.

Тема 6.3. Этапы обучения тренирующихся. Методы и приемы обучения тренирующихся.

Тема 6.4. Иерархическая структура хореографии в аэробике.

Тема 6.5. Методы разучивания и освоения комбинаций. Этапы составления комбинаций.

Тема 6.6. Структура занятий. Типы занятий. Структура силовой тренировки, структура кардио занятий, структура комплексной тренировки. Управление нагрузкой.

Раздел 7. Аэробная тренировка (24 ак.ч)

Лекционные занятия (12 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 7.1. Цели и задачи аэробной тренировки.

Тема 7.2. Влияние на организм человека аэробных нагрузок.

Тема 7.3. Компоненты программ аэробных тренировок: интенсивность, кратность, продолжительность занятий.

Тема 7.4. Выносливость и целевая ЧСС. Разминка и заминка.

Тема 7.5. Типы программ аэробных тренировок.

Тема 7.6. Адаптация к нагрузкам аэробной направленности. Факторы влияющие на адаптацию.

Самостоятельная работа (12 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Токарь, Е.В. Аэробика в вузе. Учебное пособие / Е.В. Токарь. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2013. URL: https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7326.pdf%20%20%20%20

Раздел 8. Тренировка гибкости (28 ак.ч)

Лекционные занятия (16 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 8.1. Особенности тренировки на развитие гибкости. Понятие гибкости.

Тема 8.2. Влияние растягивания на разные системы организма.

Тема 8.3. Сенсорная теория растягивания. Нервная регуляция процесса растягивания. Рефлекс растяжения.

Тема 8.4. Болевые ощущения при выполнении стретч-упражнений.

Тема 8.5. Факторы влияющие на уровень гибкости.

Тема 8.6. Факторы ограничивающие диапазон движений.

Тема 8.7. Разновидности методик на развитие гибкости. Активное и пассивное растягивание. Статическое, динамическое, баллистическое растягивание.

Тема 8.8. Особенности и принципы выполнения упражнений на растягивание.

Самостоятельная работа (12 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Шалавина А.С., Шафикова Н.Ю., Сергеева Н.Б. Развитие гибкости студентов. /А.С. Шалавина, Н.Ю. Шафикова, Н.Б. Сергеева.– Казань: Казан. ун-т, 2016, – 39 с. URL: https://kpfu.ru/staff_files/F_332151598/metodichka_Razvitie_gibkosti__redaktir__Shalavina_A.S___kopiya__1_.pdf

Раздел 9. Классическая аэробика (18 ак.ч)

Лекционные занятия (6 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 9.1. Основные движения.

Тема 9.2. Базовые шаги.

Тема 9.3. Работа рук и ног.

Самостоятельная работа (12 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов ВУЗов 1 и ССУЗов физической культуры / Под общей редакцией Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с. URL: https://vk.com/doc67030614_455898822?hash=BaK5QNNL36OmD02KnrGq6XVO57euKvoMKySA64irzzg&dl=4FbVYQnmlpvmBWnxNoNFB2xAQ4toIllzfFLXB4x68KD

Раздел 10. Степ-аэробика (24 ак.ч)

Лекционные занятия (10 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 10.1. Физиологическая характеристика.

Тема 10.2. Классификация упражнений.

Тема 10.3. Методы увеличения интенсивности занятий.

Тема 10.4. Работа мышц в степ-аэробике.

Тема 10.5. Основная направленность отдельных частей занятия.

Самостоятельная работа (14 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Голякова Н.Е. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с. URL:

https://www.ncfu.ru/NCFU_PYATIGORSK/.doc/obrazovanie/OP/2021/bakalavriat/07.03.03/M/D/FIZ_EL/Metod_PZ_3_030303_2021.pdf

Раздел 11. Силовые программы (24 ак.ч)

Лекционные занятия (10 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 11.1. Особенности силовой тренировки.

Тема 11.2. Методика проведения силовых тренировок.

Тема 11.3. Запрещенные и травмоопасные движения.

Тема 11.4. Изменение интенсивности занятий.

Тема 11.5. Работа мышц при силовой тренировке.

Самостоятельная работа (14 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с. URL: https://vk.com/doc72852890_548032938?hash=1x12ZtJAYFxeNDqDahV13Go1nu4w4VfRla4qsXPQL0X&dl=pzE6vmOuAqNCwO02zulO8Dpj6GsuF0WDx1Qe9zuOvp4

Раздел 12. Травмы при тренировочных занятиях (24 ак.ч)

Лекционные занятия (10 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 12.1. Спортивные травмы.

Тема 12.2. Факторы риска получения травм.

Тема 12.3. Терминология спортивных травм.

Тема 12.4. Оказание первой медицинской помощи (ПДДП).

Тема 12.5. Правила техники безопасности для предотвращения травматизации.

Самостоятельная работа (14 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Шихов, А.В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма : учебное пособие / А.В. Шихов, Г.И. Семёнова ; Мин-во науки и высшего образования РФ.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020.— 128 с. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/85234/1/978-5-7996-3009-6_2020.pdf

Раздел 13. Питание в спорте (48 ак.ч)

Лекционные занятия (24 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 13.1. Общие положения при составлении рационов питания. Рациональное и сбалансированное питание.

Тема 13.2. Оценка энергетических потребностей организма и энергетической ценности питания.

Тема 13.3. Программы питания для набора мышечной массы.

Тема 13.4. Особенности питания для снижения массы тела за счет жирового компонента.

Тема 13.5. Пищевые вещества. Белки: заменимые и незаменимые аминокислоты; азотистый баланс; виды белков; биологическая ценность белков; потребность в белках при физических нагрузках; белковая недостаточность и передозировка.

Тема 13.6. Жиры: липиды, триглицериды; жирные кислоты (насыщенные, полиненасыщенные, мононенасыщенные); источники различных жирных кислот; трансизомеры жирных кислот (трансжиры); ЛПВС, ЛПНП, холестерин; потребность и нормирование жиров в питании; дефицит и избыток жиров.

Тема 13.7. Углеводы: сахара (моносахариды, дисахариды, полисахариды); пищевые источники углеводов; глюкоза; гликемический индекс продуктов питания; пищевые волокна; роль углеводов в питании тренирующихся; дисбаланс углеводного обмена.

Тема 13.8. Витамины. Жирорастворимые и водорастворимые витамины, витаминоподобные вещества. Антагонизм и синергизм витаминов. Антивитамины. Применение витаминных комплексов при физической нагрузке.

Тема 13.9. Минеральные вещества. Макро- и микро- элементы. Нормы физиологических потребностей. Значение минеральных веществ при физической деятельности.

Тема 13.10. Вода. Водный обмен в организме человека. Общие рекомендации; потребление жидкости до, во время и после тренировочных занятий. Обезвоживание. Баланс электролитов.

Тема 13.11. БАДы применяемые в тренировочном процессе (спортивное питание).

Самостоятельная работа (24 ак.ч.)

Изучение дополнительных источников и литературы.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП

Физиология энергетического обмена: учебное пособие / А.Ф. Каюмова, О.С. Киселева, Л.Н. Шафиева, Г.Е. Инсарова. — Уфа: ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2021. — 68 с. URL: <https://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib798.pdf>

Раздел 14. Методические основы оказания фитнес-услуг (12 ак.ч)

Лекционные занятия (12 ак.ч)

Цель занятия – усвоение знаний в виде новых понятий, их структурирование, классификация, овладение новыми терминами.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Тема 14.1. Разновидности оборудования тренажёрного зала.

Тема 14.2. Практические навыки выполнения упражнений с отягощением: виды упражнений, техника выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами, распространенные ошибки.

Тема 14.3. Постановка правильной техники выполнения упражнений.

Тема 14.4. Виды кардио нагрузок и кардиотренажеров. Техника безопасности при работе на кардио тренажерах.

Тема 14.5. Психология общения с персональным клиентом.

Тема 14.6. Пассивный стретчинг с клиентом.

Практикум по ДПП (80 ак.ч)

Форма контроля: оценивается преподавателем.

Учебное-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДПП.

Итоговая аттестация (4 ак.ч)

7 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1 Формы аттестации

Формы аттестации по программе:

- контроль выполнения практических заданий;
- квалификационный экзамен.

После изучения теоретической части курса предусматривается выполнение практических заданий. Критерии оценивания правильности выполнения практических заданий описаны в Сборнике практических заданий по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

Итоговая аттестация проводится в виде квалификационного экзамена и должна выявлять теоретическую и практическую подготовку слушателя в соответствии с квалификационными требованиями.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации описан в Программе аттестации по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения всех тем в объеме, предусмотренном учебным планом дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» и получения зачета за выполнение практических заданий.

Лица, освоившие программу дополнительную профессиональную программу профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают диплом о профессиональной переподготовке.

7.2 Примеры оценочных материалов по программе «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»

1. Примеры практических заданий по курсу «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»³

Задание 1

В сентябре студентка третьего курса университета Мария А. купила абонемент в фитнес-клуб и активно посещала занятия, три раза в неделю пользуясь бассейном и тренажерным залом. Однако в конце января сотрудники фитнес-клуба заметили, что Мария уже месяц не посещает клуб, и позвонили ей, чтобы узнать про ее самочувствие. Мария ответила, что не ходит на занятия, потому что у нее экзаменационная сессия, она много занимается и сильно устает. Какие рекомендации ей может дать тренер в данной ситуации?

Задание 2

Полностью физически здоровый, тонкокостный, стройный, но никогда ранее не занимавшийся спортом, кроме уроков физкультуры в школе, студент-первокурсник Олег Т. самостоятельно занимается в тренажерном зале по принципу «как учили в школе»: при силовых тренировках Олег использует отягощения до 30% своего рекордного веса, и выполняет упражнения сериями по 15–25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие он выполняет 3–6 подходов, отдых между ними от 2 до 4 минут. Через два месяца после начала занятий Олег пожаловался тренеру зала, что его цель – научиться длительное время выполнять действия, требующие значительного проявления силы – никак не достигается. Что Олег делает неправильно и какой метод тренировки должен рекомендовать Олегу тренер?

Задание 10

Творческое задание. Представьте себе, что Вы работаете тренером в фитнес-клубе среднего ценового сегмента, который предоставляет весь спектр фитнес-услуг. Особое преимущество — наличие двух больших спортзалов для занятий игровыми видами спорта — теннисом, баскетболом, футболом и волейболом. На территории клуба расположен большой бассейн с дорожками 25 метров, джакузи, а также хаммам и финская сауна.

К Вам обратились 4 человека за индивидуальными занятиями и консультациями. Составьте примерные программы занятий на год для клиентов, с учетом их индивидуальных особенностей и целей. При выполнении задания предусмотрите следующие разделы:

- 1) рекомендации по мед. обследованию (при необходимости);
- 2) рекомендации по видам, типам и последовательности упражнений, частоте и интенсивности нагрузок – на год по периодам (месяц, квартал – по вашему усмотрению);
- 3) рекомендации по осуществлению самоконтроля при занятиях спортом (максимальная ЧСС, иные рекомендации при необходимости);
- 4) рекомендации по диете и образу жизни (при необходимости);
- 5) описать специфику общения и налаживания взаимодействия с клиентом;

³ Полностью практические задания и критерии их оценивания представлены в неотъемлемой части УМКД по программе «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» СБОРНИК ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»: методическое пособие»: методическое пособие [Электронный ресурс] / Ю.В. Чижова, – М., АНО ДПО «Аутлог», 2023. – 14 с

- б) рекомендации по поддержанию мотивации к занятиям для продления абонеента на последующие годы.

Клиенты:

а) Девушка, 25 лет.

- Физические данные: рост 154, вес 50, ОГ- 82, ОТ- 64, ОБ - 88.
- Мед. диагноз: опущение левой почки, аллергия. ЧСС в покое, АД соответствуют возрастной норме.
- Образ жизни: До 16 лет обучалась в спортивной школе, КМС по лыжным гонкам. После завершения спортивной карьеры физической культурой не занималась. Сейчас год занимается латинскими танцами. Работа – секретарь. Без вредных привычек. Питается умеренно, условно-правильно, после 18-00 не ест, фастфудом и сладостями не злоупотребляет.
- Физическое развитие: соответствует возрастной норме с учетом прошлых спортивных достижений. Вынослива, ловка, ноги сильные, руки развиты слабее, гибкая, пластичная, ритмичная.
- Личностные качества: доброжелательна, интроверт, избирательна в общении, перфекционист, выполняет все, что велит тренер. Не "фитоняша".
- Цель занятий: поддержание формы.

2. Примерные тесты по программе «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»⁴

Критерии успешности тестирования:

0-69% – незачтено;

70-100% – зачтено.

1

Скелет выполняет следующие важные функции:

- покровная
- опорная
- защитная
- трофическая
- накопительная
- кроветворная
- секреторная

2

В какую физиологическую систему организма человека входит скелет?

- В покровную
- В систему опоры и движения
- В эндокринную

3

Верхние и нижние конечности составляют

- Основной скелет
- Осевой скелет
- Добавочный скелет

4

Функции скелетных мышц:

⁴ Полностью аттестационные задания представлены в неотъемлемой части УМКД по программе «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»: методическое пособие [Электронный ресурс] / Ю.В. Чижова, – М., АНО ДПО «Аутлог», 2023. – 25 с.

- 1. передвижение тела в пространстве; 2. перемещение частей тела относительно друг друга, в том числе осуществление дыхательных движений, обеспечивающих вентиляцию легких; 3. поддержание положения и позы тела

- 1. передвижение тела в пространстве; 2. осуществление дыхательных движений; 3. поддержание положения и позы тела

- 1. передвижение тела в пространстве; 2. поддержание положения и позы тела

5

Совокупность клеток, имеющая общее происхождение, сходное строение и выполняющая одинаковые функции образует

- клетку
- ткань
- орган

6

Пограничные ткани, покрывающие снаружи органы и выстилающие изнутри полости внутренних органов и образующие железы внешней и внутренней секреции это

- эпителиальные ткани
- соединительные ткани
- мышечные ткани
- нервная ткань

7

Оболочка, которая отделяет содержимое клетки от внешней (внечелочной) среды. Выполняет защитную, транспортную функции, воспринимает воздействие внешней среды это

- цитоплазма
- цитолемма
- органелла

8

Ткани внутренней среды:

- ногти
- кровь
- лимфа
- волосы
- соединительная ткань

9

Соединительная ткань классифицируется на:

- собственно соединительную
- мышечную
- хрящевую
- жировую
- костную

10

В данную систему входят кожа и слизистые оболочки это

- выделительная система
- система опоры и движения
- покровная система

11

Данная система объединяет все другие системы, регулирует и согласовывает их деятельность это

- нервная система
- иммунная система
- функциональная система

12

Различной формы хрящевые пластинки, которые располагаются между не полностью соответствующими друг другу (инконгруэнтными) суставными поверхностями это

- суставная губа
- суставные диски и мениски
- синовиальная мембрана

13

Выпуклая суставная поверхность (головка) имеет форму шара это

- плоский сустав
- чашеобразный сустав
- шаровидный сустав

14

Данные соединения костей характеризуются значительной прочностью, незначительной гибкостью, небольшой упругостью и ограниченными движениями это

- непрерывные соединения костей
- симфиз - переходные соединения костей
- прерывные соединения костей

15

Соединяют позвонки между собой:

- молоточек
- связочно-мышечный аппарат
- межпозвоночные диски
- наковальня
- суставы
- шарообразная головка

16

Одна из физических способностей скелетной мышцы восстанавливать первоначальную форму после прекращения действия растягивающей или деформирующей силы - называется

- растяжимостью
- эластичностью
- силой
- способностью совершать работу

17

Одна из физических способностей скелетной мышцы зависит от числа двигательных единиц, возбуждаемых в данный момент времени, зависит от синхронности работы двигательных единиц и от исходной длины - называется

- растяжимостью
- эластичностью
- силой мышц
- способностью совершать работу

18

Принято различать следующие виды утомления мышц:

- прямое
- ложное
- истинное

19

Поперечнополосатая (скелетная) мышца образована расположенными параллельно друг другу мышечными волокнами:

- длиной от 2 см и более и толщиной до 0,001 мм
- длиной от 3 см и более и толщиной до 0,01 мм

- длиной от 4 см и более и толщиной до 0,1 мм

20

Рефлекторное напряжение мышц называется

- мышечный тонус
- мышечный тетанус
- одиночное мышечное сокращение

8 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1 Материально-техническое обеспечение программы и электронная информационно-образовательная среда

Освоение курсовой программы проводится с применением электронного обучения посредством использования электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), обеспечивающей освоение обучающимся образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающегося.

ЭИОС по ДПП «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» включает в себя:

– ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)». [Электронный ресурс] / [сост. Ю.В. Чижова]. – М., 2023. – 23 с.

– УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»: для обучающихся по ДПП профессиональной переподготовки «Специалист по подбору персонала (рекрутер)» [Электронный ресурс] / Сост. В. В. Яньков, Д. Б. Пронских, Ю. В. Чижова [и др.], – М., АНО ДПО «Аутлог», 2023. – 258 с.

– ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»: методическое пособие [Электронный ресурс] / Ю.В. Чижова, – М., АНО ДПО «Аутлог», 2023. – 25 с.

– СБОРНИК ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»: методическое пособие: методическое пособие [Электронный ресурс] / Ю.В. Чижова, – М., АНО ДПО «Аутлог», 2023. – 14 с.

– Прочие информационные ресурсы, доступные в сети Интернет:

- Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ – <http://www.garant.ru/>
- Электронная правовая база КонсультантПлюс – www.consultant.ru
- Электронный фонд правовой и нормативно-технической информации.
- Консорциум КОДЕКС – <http://docs.cntd.ru/document/>

– Учебно-методическое обеспечение программы (см. п. 8.3).

Организационные условия реализации ДПП

Обучение осуществляется посредством использования системы дистанционного обучения АНО ДПО «Центр подготовки специалистов «Аутлог», обеспечивающей освоение теоретической части программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. СДО включает в себя модульную объектно-ориентированную динамическую учебную среду с учетом актуальных обновлений и программных дополнений, обеспечивающую разработку и комплексное использование электронных курсов и их элементов.

Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды: система дистанционного обучения, моноблоки, высокоскоростная вычислительная сеть Интернет.

Доступ обучающихся к СДО осуществляется средствами всемирной компьютерной сети Интернет. Производится авторизация слушателей. Доступ к личному кабинету слушателя – индивидуальное приглашение с ссылкой для входа в СДО отправляется сотрудником образовательной организации. Формой электронной идентификации является индивидуальное письмо-приглашение в СДО, отправленное на электронную почту обучающегося. Обучающийся переходит по ссылке из письма в СДО, вводит персональный логин (электронную почту) и пароль. Доступ обучающихся к СДО обеспечивается в круглосуточном режиме без выходных дней.

8.2 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Преподаватели – специалисты, имеющие высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», или имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования и дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 5 лет.

8.3 Учебно-методическое обеспечение программы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 г. № 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
3. Федеральный закон от 30.12.2001 г. №197-ФЗ «Трудовой Кодекс РФ»
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 353н). URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.017-sptcialist-po-fitnessu-fitness-trener.html>
5. ГОСТ Р 57615-2017 Национальный стандарт РФ. Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам

Учебники, учебные пособия

6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов ВУЗов 1 и ССУЗов физической культуры / Под общей редакцией Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с. URL: https://vk.com/doc67030614_455898822?hash=BaK5QNNL36OmD02KnrGq6XVO57euKvoMKySA64irzzg&dl=4FbVYQnmlpvmBWnxNoNFB2xAQ4toIllzfLXB4x68KD

7. Голякова Н.Е. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с. URL: https://www.ncfu.ru/NCFU_PYATIGORSK/.doc/obrazovanie/OP/2021/bakalavriat/07.03.03/M D/FIZ_EL/Metod_PZ_3_030303_2021.pdf
8. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008.-624 с, ил. URL: https://vk.com/doc11429287_458392067?hash=2079da24c8e66f180b
9. Коц Я.М. Спортивная физиология.Электронный учебник для институтов физической культуры. URL: https://vk.com/doc11429287_458392124?hash=0a92c0b9097d121c88
10. Лиф Дэвид. Прикладная кинезиология: руководство в таблицах. Том 1. Санкт-Петербург 2013, 412 с. URL: https://ashtanga-yoga.guru/download/books/Lif_kinesio1.pdf
11. Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с. URL: https://vk.com/doc72852890_548032938?hash=1x12ZtJAYFxeNDqDahV13Go1nu4w4VfRla4q sXPQL0X&dl=pzE6vmOuAqNCwO02zulO8Dpj6GsuF0WDx1Qe9zuOvp4
12. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с. URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>
13. Токарь, Е.В. Аэробика в вузе. Учебное пособие / Е.В. Токарь. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2013. URL: https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7326.pdf%20%20%20%20
14. Физиология энергетического обмена: учебное пособие / А.Ф. Каюмова, О.С. Киселева, Л.Н. Шафиева, Г.Е. Инсарова. — Уфа: ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2021. — 68 с. URL: <https://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib798.pdf>
15. Шалавина А.С., Шафикова Н.Ю., Сергеева Н.Б. Развитие гибкости студентов. /А.С. Шалавина, Н.Ю. Шафикова, Н.Б. Сергеева.– Казань: Казан. ун-т, 2016, – 39 с. URL: https://kpfu.ru/staff_files/F_332151598/metodichka_Razvitie_gibkosti__redaktir__Shalavina_A. S__kopiya__1_.pdf
16. Шихов, А.В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма : учебное пособие / А.В. Шихов, Г.И. Семёнова ; Мин-во науки и высшего образования РФ.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020.— 128 с. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/85234/1/978-5-7996-3009-6_2020.pdf