

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА

(с присвоением квалификации «Фитнес-тренер»)

направление подготовки (специальности):

49.03.01 – «Физическая культура»

Объем: **336 академических часов**

Разработчики:

Левченкова Татьяна Викторовна – д.п.н., профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК»

Лисицкая Татьяна Соломоновна - к.б.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»

Мирошников Александр Борисович - д.б.н., профессор РАЕ, профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»

Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»

Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г. № 940 к результатам освоения образовательной программы.

Программа реализуется с учетом требований в утвержденных государственных стандартах:

ГОСТ Р 56644-2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования.

ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования.

ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам.

1.2. Категории слушателей

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Наличие указанного образования (или его получения) должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой об обучении.

1.3. Форма обучения очно-заочная; **форма организации образовательной деятельности** - с применением сетевой формы реализации образовательных программ.

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 336 академических часов, в том числе: 254 аудиторных часа.

Занятия проводятся в течение 2 четырехнедельных сессий 5-6 дней в неделю по 4-8 академических часов.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере *фитнеса и физической культуры*, приобретения новой квалификации «Фитнес-тренер».

Задачи программы:

- Ознакомить слушателей программы с общетеоретическими знаниями в области строения человека: анатомии, физиологии, биомеханики
- Познакомить слушателей с современными технологиями современного тренажерного зала, групповых программ, детского фитнеса и аквафитнеса.
- Обучить слушателей программам основам педагогики и психологии тренировочного процесса с учетом современных методик.
- Дать общие принципы построения программ оздоровительной тренировки.
- Дать теоретические основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок.
- Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современного фитнес-оборудования и научить его применению в различных фитнес-программах.
- Обучить индивидуализированному программированию оздоровительной тренировки без и с использованием фитнес-оборудования в направлениях тренажерного зала, групповых программ, детского фитнеса и аквафитнеса.
- Ознакомить с основами врачебно-педагогического контроля занимающихся в фитнес-клубах и основам БЖД.
- Дать основу теории менеджмента в фитнес-индустрии и базовые методики психологии продаж
- Содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств слушателей, их мотивации на профессиональный рост и собственное развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности

а) **Область, сфера профессиональной деятельности** слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки для выполнения нового вида профессиональной деятельности, включает организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе фитнес-клубов и физкультурно-спортивных организаций, а также в образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области фитнеса и физической культуры.

б) **Объектами профессиональной деятельности** являются:

- физкультурно-оздоровительные организации;
- фитнес-клубы и фитнес-центры.

в) Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности, представленными в Профессиональных стандартах:

– «*Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта*»:

ВД-1 (ОТФ-D/5) - Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения:

– Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса (ТФ-D/02.5)

– «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

ВД-2 (ОТФ-A/6) - Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес):

- Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания (ТФ-A/01.6);

- Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики (ТФ-A/02.6);

ВД-3 (ОТФ-B/6)-Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе

- Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта(ТФ-B/01.6),

- Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений (ТФ-B/04.6),

г) **Уровень квалификации** – 5 - в соответствии с Профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", **Уровень квалификации** – 6 в соответствии с Профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»

3.2. Требования к результатам обучения

В результате обучения слушатель должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) и сфере деятельности (ВД):

по профессиональному стандарту «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:

ВД-1 (ОТФ-D/5) - Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения:

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК-1.1 (ТФ-D/02.5) Способность осуществлять подготовку и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса.	– Средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков. – Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом. – Анатомические, физиологические и психологические особенности детей и подростков. – Сенситивные периоды развития физических способностей.	– Использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса детей, подростков к занятиям фитнесом. – Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом.	– Консультирование законных представителей детей и подростков по вопросам организации занятий, возрастных ограничений, показаний и противопоказаний к занятиям по программам детского и подросткового фитнеса. – Разъяснение ожидаемых полезных эффектов занятия фитнесом для физического и интеллектуального развития детей и подростков. – Подбор видов и состава развивающих упражнений, подвижных

	<ul style="list-style-type: none"> – Основы биомеханики двигательной деятельности. – Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни. – Основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности. – Методы воспитания нравственного сознания и поведения детей и подростков. – Технологии воспитательной работы с детьми и подростками. – Методики проведения занятий с тренажерными устройствами для детей, подростков. – Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе. – Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки для детей и подростков. – Организация работы по физическому воспитанию и физическому развитию детей и подростков. – Показания и противопоказания для занятий детским, подростковым фитнесом. – Методики проведения занятий по физической подготовке детей и подростков к выполнению нормативов испытаний (тестов). – Состав и содержание испытаний (тестов) для детей и подростков. – Требования к детям и подросткам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов). – Структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса и 	<ul style="list-style-type: none"> – Учитывать психофизические особенности и мотивацию детей, подростков при выборе комплексов упражнений для занятия. – Выявлять первые признаки утомления детей, подростков, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности детей, подростков. – Использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей, подростков. – Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для гармоничного физического развития детей и подростков. – Обучать детей, подростков техникам выполнения комплексов упражнений, правилам безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря с привлечением методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия. – Обучать детей и подростков правилам этичного поведения и методам самостраховки. – Применять техники и методы страховки. – Использовать технологии воспитательной работы с детьми и подростками для формирования навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и использования допинга. 	<p>игр, инвентаря и игрушек для проведения занятий с детьми по программам детского фитнеса.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Подбор оптимальных форм и видов занятий по программам подросткового фитнеса с учетом психофизических особенностей и мотивации подростков, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности подростков. – Разработка структуры занятия для детей на основе программы детского фитнеса, подбор музыкального сопровождения занятия. – Подбор комплексов упражнений и музыкального сопровождения для занятий фитнесом с подростками с использованием элементов аэробики, упражнений с элементами единоборств, силовых программ для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, стретчинга, упражнений с использованием предметов. – Разработка структуры занятий с соответствующим уровнем интенсивности и координационной сложности для начинающих, подготовленных и регулярно занимающихся фитнесом детей и подростков. – Инструктирование детей и подростков по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, информирование о правилах этичного поведения на занятиях. – Контроль физической готовности детей и
--	---	---	---

	<p>элементы физической нагрузки.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях по программам детского и подросткового фитнеса и способы их предупреждения. – Комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга. – Типовые программы детского, подросткового фитнеса. – Правила проведения подвижных и развивающих игр для детей и подростков. – Техники и методы страховки при проведении занятий с детьми и подростками. – Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса. – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. – Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования. – Требования охраны труда. – Правила безопасного поведения на занятиях по программам детского, подросткового фитнеса. – Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися. 	<ul style="list-style-type: none"> – Координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий. – Вовлекать детей, подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность. – Развивать у детей и подростков мотивированность к участию в выполнении нормативов испытаний (тестов). – Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, участие в игре детей, подростков с соблюдением ими норм этического поведения при проведении занятия и в детской игровой зоне. – Разъяснять детям и подросткам общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом. – Использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса. – Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) детьми и подростками. – Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятия по программам детского и подросткового фитнеса и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению. 	<p>подростков к выполнению занятия по программам детского и подросткового фитнеса.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проверка исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия. – Выполнение с детьми, подростками комплексов упражнений, подвижных игр, предусмотренных структурой занятия по программе детского, подросткового фитнеса. – Формирование у детей, подростков навыков здорового образа жизни, отказа от вредных. – Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием физических нагрузок на детей, подростков при проведении занятия, в детской игровой зоне. – Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений детьми, подростками и за соблюдением ими норм этического поведения.
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> – Гигиенические требования и нормы к проведению занятий по программам детского, подросткового фитнеса. – Правила составления отчетности о проведении занятий по программам детского и подросткового фитнеса, в том числе с использованием электронных средств. 		
--	---	--	--

по профессиональному стандарту: «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»

ВД-2 (ОТФ-А/6) - Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес):

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК-2.1 (ТФ-А/01.6) Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания	<ul style="list-style-type: none"> – Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам. – Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности. – Основы кинезиологии. – Возрастные особенности человека. – Функциональная анатомия человека. – Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека. – Аэробный и анаэробный механизм образования энергии. – Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях плаванием на акватории. – Показания и противопоказания к занятиям фитнесом на основе плавания. – Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся лиц для занятий на основе плавания. – Требования к содержанию и 	<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. – Адаптировать содержание программы занятий на основе плавания в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся. – Планировать содержание занятия на основе плавания, включая обучение плаванию, сочетать различные комплексы упражнений на акватории. – Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий по фитнес-услугам на основе плавания. – Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом при оказании фитнес- 	<ul style="list-style-type: none"> – Подготовка плана проведения занятий на основе плавания на акватории с населением, занимающимся фитнесом (далее – занимающиеся) с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. – Подбор и проверка готовности спортивного инвентаря, оборудования для проведения занятия на основе плавания на акватории. – Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по плаванию. – Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям на основе плавания. – Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической

	<p>организации инструктажей для занимающихся при проведении занятий на акватории.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе плавания с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица. – Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки для занятий на акватории. – Теория и методика обучения плаванию. – Типовые приемы, методы и средства обучения плаванию. – Типовые комплексы общеразвивающих и специальных технических упражнений, комплексы подготовительных упражнений для освоения с водой, комплексы упражнений для изучения техники спортивных способов плавания. – Техники спортивного плавания, погружения в воду, старта, поворота. – Характеристика упражнений на основе плавания с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости. – Показания и противопоказания к занятиям на основе плавания для занимающихся фитнесом. – Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией. 	<p>услуг на основе плавания.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях плаванием, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания. – Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами. – Разъяснять правила игр и развлечений на акватории. – Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применения средств спасания на воде. – Использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при обучении плаванию. – Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий для формирования двигательных умений и навыков плавания. – Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота. – Определять рациональность двигательных действий занимающихся и исполнение элементов техники плавания. – Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного поведения 	<p>подготовленности и состояния занимающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разработка и составление комплексов упражнений по плаванию на акватории, включая обучение плаванию. – Инструктирование занимающихся по правилам безопасного поведения на акватории с демонстрацией приемов и техник использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, по применению средств спасания на воде. – Обучение занимающихся правилам использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применяемого в занятиях по плаванию. – Демонстрация техник и двигательных действий, изложение гигиенических и организационных основ занятий на воде при обучении плаванию занимающихся. – Контроль за техникой исполнения различных способов плавания занимающимся лицом, коррекция ошибок в формировании двигательных умений и навыков по технике плавания, включая соблюдение норм этичного поведения, правил безопасного поведения на акватории. – Координация действий занимающегося лица
--	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> – Методика составления комплексов упражнений на основе плавания для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры. – Методика занятия на основе плавания в оздоровительной тренировке и реабилитации. – Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. – Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом. – Правила и нормы делового общения. – Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами. – Порядок взаимодействия с техническим или медицинским персоналом в условиях чрезвычайных ситуаций и (или) в случае поломки, неисправности оборудования акватории. – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. – Принципы рационального питания, борьбы со стрессом. 	<p>на акватории, норм этичного поведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать приемы и средства спасания на воде. – Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку для занятий на акватории. – Контролировать физическое состояние занимающегося лица при занятиях на акватории. – Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся. 	<p>во время занятий на основе плавания.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Консультирование занимающихся с учетом возраста и состояния, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, по вопросам подготовки и проведения занятий на основе плавания.
<p>ПК-2.2 (ТФ-А/02.6) Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам, – Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных 	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> – Подготовка плана проведения занятий по фитнесу на основе аквааэробики с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

	<p>данных и информационной безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Основы кинезиологии. – Возрастные особенности человека. – Функциональная анатомия человека. – Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека. – Аэробный и анаэробный механизм образования энергии. – Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях по акваэробике. – Показания и противопоказания к занятиям фитнесом на основе акваэробики. – Требования к содержанию и организации инструктажей для занимающихся при проведении занятий по акваэробике. – Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе акваэробики с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица. – Правила эксплуатации оборудования, инвентаря (предметов) для занятий на основе акваэробики. – Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу. – Классификация движений и положений тела в акваэробике, их 	<ul style="list-style-type: none"> – Выбирать вид программы по акваэробике, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия. – Адаптировать содержание программы занятий на основе акваэробики в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся. – Планировать содержание занятия на основе акваэробики, сочетать различные комплексы упражнений на акватории. – Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений на основе акваэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия. – Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия по акваэробике. – Подбирать темп, ритм музыкального сопровождения с учетом удобства выполнения занимающимися движений в водной среде. – Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом при оказании фитнес-услуг на основе акваэробики. – Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях на основе акваэробики, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания. 	<ul style="list-style-type: none"> – Подбор и проверка готовности оборудования, инвентаря (предметов) для проведения занятия по фитнесу на основе акваэробики. – Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по акваэробике. – Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям на основе акваэробики. – Выбор программы занятий на основе акваэробики с учетом половозрастных характеристик и проведенного анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся. – Разработка и составление комплексов упражнений на основе акваэробики, включая состав и дозировку упражнений, комбинации движений и элементов. – Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятий на основе акваэробики. – Инструктирование занимающихся по правилам безопасного поведения на акватории, использования инвентаря (предметов) и оборудования, включая применение средств спасания на воде. – Демонстрация основных техник и двигательных действий комплексов упражнений на основе акваэробики. – Обучение занимающихся правилам использования инвентаря (предметов) и оборудования, применяемого в
--	---	--	---

	<p>вариации и модификации.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Состав, последовательности и комбинации движений, упражнений, соответствующие направлению аквааэробики. – Типовые комплексы упражнений на основе аквааэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия. – Типовые приемы, методы и средства обучения аквааэробики. – Техники исполнения движений, упражнений на основе аквааэробики. – Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе аквааэробики. – Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией. – Методика составления комплексов упражнений на основе аквааэробики для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры. 	<ul style="list-style-type: none"> – Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами. – Разъяснять правила использования инвентаря (предметов) и оборудования для занятий на основе аквааэробики. – Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений на основе аквааэробики с демонстрацией приемов и техник использования инвентаря (предметов), оборудования, применения средств спасания на воде. – Использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при занятиях на основе аквааэробики. – Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий при выполнении упражнений по аквааэробики. – Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота. – Определять рациональность двигательных действий занимающегося лица и исполнения им элементов упражнений по аквааэробики. – Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного поведения на акватории, норм этичного поведения. – Использовать приемы и средства спасания на воде – Использовать инвентарь (предметы), оборудование для занятий на основе аквааэробики. – Контролировать физическое состояние занимающихся при занятиях по аквааэробики. 	<p>занятиях на основе аквааэробики.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Контроль за техникой исполнения упражнений по аквааэробики у занимающихся, корректирование техники исполнения упражнений. – Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе аквааэробики. – Контроль соблюдения занимающимися норм этичного поведения, правил безопасного поведения на акватории. – Консультирование занимающихся по вопросам подготовки и проведения занятий по аквааэробики с учетом возраста и состояния здоровья, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. – Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат.
--	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> – Методика занятий на основе аквааэробики в оздоровительной тренировке и реабилитации. – Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. – Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом. – Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами. – Правила и нормы делового общения. – Порядок взаимодействия с техническим или медицинским персоналом в условиях чрезвычайных ситуаций и (или) в случае поломки, неисправности оборудования акватории. 	<ul style="list-style-type: none"> – Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся. – Проводить занятия по фитнес-услугам на основе аквааэробики с использованием различных технологий и средств коммуникации. 	
--	---	---	--

ВД-3 (ОТФ-В/6) - Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК-3.1 (ТФ-В/01.6) Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> – Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам. – Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности. – Основы кинезиологии. – Возрастные особенности человека. – Функциональная анатомия человека. 	<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"> – Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. – Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта.

	<ul style="list-style-type: none"> – Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека. – Аэробный и анаэробный механизм образования энергии. – Теория и методика спортивной тренировки. – 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. – Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта. – Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств. – Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией. – Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом. – Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами. – Правила и нормы делового общения. – Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. – Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица. 	<ul style="list-style-type: none"> – Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств. – Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом. – Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека. – Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях 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. – Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица. – Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств. – Обучать население методам страховки и само страховки. – Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений. – Разъяснять занимающимся техники 	<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. – Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта. – Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров. – 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
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> – Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств. – Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы. – Правила техники безопасного использования тренажерных устройств. – Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров. – Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений. – Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой. – Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств. – Физиологические основы питания. – Основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств. – Спортивный травматизм и классификация повреждений. – Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи. – Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств. – Признаки переутомления или перетренированности 	<ul style="list-style-type: none"> выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение с использованием тренажерных устройств. – Использовать методы выполнения команд, комментирования корректировки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта. – Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки. – Определять состояния переутомления или перетренированности занимающихся лиц. – Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения. – Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению. – Контролировать соблюдение занимающимися безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств. – Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной 	<ul style="list-style-type: none"> тренируемой группы мышц занимающегося лица. – Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов. – Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов. – Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения. – Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица. – Варьирование 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. – Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица. – Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам
--	---	---	---

	<p>занимающегося лица при использовании тренажерных устройств.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента. – Специализированные пищевые добавки в фитнесе. – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 	<p>массы и снижения веса тела за счет жирового компонента.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта. 	<p>энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения).
<p>ПК-3.2 (ТФ-В/04.6) Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам. – Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности. – Возрастные особенности человека. – Функциональная анатомия человека. – Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы. – Аэробный и анаэробный механизм образования энергии. – Спортивная хореография. – Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение. – Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу. – Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии танцевального направления фитнеса. – Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией. 	<ul style="list-style-type: none"> – Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам. – Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса. – Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями занимающихся. – Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства выполнения занимающимися естественных движений. – Адаптировать типичную танцевальную программу под половозрастные особенности и уровень физического развития занимающихся. 	<ul style="list-style-type: none"> – Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. – Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия. – Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия. – Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия. – Составление и дозировка комбинаций движений, элементов танцевального направления фитнеса, соответствующие направленности занятия и виду хореографии. – Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов

	<ul style="list-style-type: none"> – Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и порядок их использования при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса. – История и терминология танцевального направления фитнеса. – Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации. – Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами. – Правила и нормы делового общения. – Музыкальная грамота. – Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса. – Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса. – Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии танцевального направления фитнеса. – Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки). – Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения. – Показания и противопоказания к 	<ul style="list-style-type: none"> – Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия. – Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса. – Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии. – Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу. – Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации. – Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм. – Разъяснить базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе. 	<p>танцевального направления фитнеса.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Инструктирование ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса. – Инструктирование занимающихся по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса. – Обучение занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте. – Обучение занимающихся техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря. – Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе. – Выполнение с занимающимися аэробной части занятия
--	--	--	---

	<p>выполнению отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. – Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях танцевальным направлением фитнеса. – Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом. – Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования. 	<ul style="list-style-type: none"> – Использовать терминологию при назывании движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе. – Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии. – Разъяснять занимающимся биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии. – Обучать занимающихся техникам релаксации и проработки дыхания. – Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха. – Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса. 	<p>с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в «циклическом» режиме при заданном темпе музыкального сопровождения. – Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм. – Выполнение с занимающимися комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере). – Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок. – Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат.
--	--	--	--

В результате освоения программы слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

Код компетенции	Наименование общепрофессиональных компетенций и(или) общих (общекультурных) компетенций или универсальных компетенций
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-12	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Анатомия человека	12	10	8	2	-	-	2	зачет
2.	Физиология человека	12	10	8	2	-	-	2	зачет
3.	Биомеханика двигательных действий	12	10	8	2	-	-	2	зачет
4.	Теория и методика физического воспитания	16	14	10	4	-	-	2	экзамен
5.	Педагогика и психология физической культуры и фитнеса	16	14	12	2	-	-	2	зачет
6.	Спортивная медицина	12	10	8	2	-	-	2	зачет
7.	Менеджмент и маркетинг в фитнесе	12	10	8	2	-	-	2	зачет
8.	Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта	14	12	6	6	-	-	2	зачет
9.	Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта	40	26	8	18	-	-	14	экзамен
10.	Теория и методика	14	12	6	6	-	-	2	зачет

6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)/ПРАКТИК/ СТАЖИРОВОК

- Рабочая программа дисциплины «Анатомия человека»
- Рабочая программа дисциплины «Физиология человека»
- Рабочая программа дисциплины «Биомеханика двигательных действий»
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания»
- Рабочая программа дисциплины «Педагогика и психология физической культуры и фитнеса»
- Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина»
- Рабочая программа дисциплины «Менеджмент и маркетинг в фитнесе»
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта»
- Рабочая программа дисциплины «Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта»
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика групповых тренировок»
- Рабочая программа дисциплины «Технологии проведения групповых фитнес-занятий»
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками»
- Рабочая программа дисциплины «Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками»
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика тренировок в водной среде (аквафитнес)»
- Рабочая программа дисциплины «Технологии фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)»
- Рабочая программа дисциплины «Профессионально-ориентированная практика»
- Рабочая программа Итоговой аттестации

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт

слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

- Экзаменационная письменная работа. Обучение на программе завершается выполнением Экзаменационной письменной работы.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

7.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Каждый обучающийся должен располагать доступом к библиотечным ресурсам университета (в том числе, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам)), а также к электронной информационно-образовательной среде.

Специфические требования к учебно-методическому и информационному обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик/стажировок, а также итоговой аттестации представлены в соответствующих рабочих программах.

7.3. Материально-техническое обеспечение

Учебный зал теоретико-практического применения оборудован мобильными столами и стульями, преподавательским столом с компьютером, проектором и экраном, электронной библиотекой.

Учебные залы практических занятий и практики в фитнес-клубе оснащаются самым современным оборудованием для кардио- и силовых тренировок, залы групповых программ и бассейн оснащены разнообразным малым оборудованием, комнаты для занятий с детьми и подростками оснащены всем необходимым инвентарём, соответствующим нормативам качества и безопасности.

7.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы «Теория, методика и технологии фитнеса» обеспечивается руководящими и научно-педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора из числа работодателей и специалистов в сфере деятельности по направлению профессиональной переподготовки (фитнеса).

Специфические требования к кадровому обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик/стажировок представлены в соответствующих рабочих программах.

8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В отношении соответствия результатов освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки заявленным целям и планируемым результатам обучения проводится оценка качества освоения программы.

Оценка качества освоения программы включает:

- текущую и промежуточную аттестацию по отдельным дисциплинам (модулям) программы (формы текущей и промежуточной аттестации, а также оценочные средства и критерии оценивания представлены в рабочих программах дисциплин (модулей)/практик/стажировок);
- итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация по программе проводится в форме **итогового аттестационного экзамена**.

Требования к содержанию, процедуре проведения итоговой аттестации, оценочные средства и критерии оценивания представлены в программе итоговой аттестации.

МАТРИЦА КОМПЕТЕНЦИЙ

**по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА»**

Наименование дисциплины (модуля)	Компетенции
Анатомия человека	ОПК-1
Физиология человека	ОПК-1
Биомеханика двигательных действий	ОПК-1
Теория и методика физического воспитания	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-14
Педагогика и психология физической культуры и фитнеса	ОПК-1
Спортивная медицина	ОПК-1
Менеджмент и маркетинг в фитнесе	ОПК-12, ОПК-14
Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта	ПК-3.1, ОПК-1, ОПК-12
Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта	ПК-3.1, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-14
Теория и методика групповых тренировок	ПК-3.2, ОПК-1, ОПК-12
Технологии проведения групповых фитнес-занятий	ПК-3.2, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-14
Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками	ПК-1.1, ОПК-1, ОПК-12
Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками	ПК-1.1, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-14
Теория и методика тренировок в водной среде (аквафитнес)	ПК-2.1, ПК-2.2, ОПК-1, ОПК-12
Технологии фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)	ПК-2.1, ПК-2.2, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-14
Профессионально-ориентированная практика	ПК-1.1, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-3.1, ПК-3.2
Итоговая аттестация	ПК-1.1, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-12, ОПК-14