

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Смоленский государственный университет спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Принято на
Ученом совете ФГБОУ ВО «СГУС»
протокол №13
30.05.2023 г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»



А.А. Обвинцев

«01» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Смоленск 2023

Содержание

1.	Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.1	Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.2	Цель и задачи профессиональной программы повышения квалификации	5
1.3	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	6
1.4	Планируемые результаты обучения	6
1.5	Нормативная трудоемкость обучения	8
1.6	Документ, выдаваемый после завершения обучения	8
1.7	Организационно-педагогические условия реализации программы	8
2.	Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	10
2.1	Календарный учебный график	10
2.2	Учебный план	10
2.3	Рабочие программы учебных разделов	11
3.	Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	13
4.	Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	16
5.	Кадровое обеспечение образовательного процесса	17
6.	Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	18

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Применение средств фитнеса в спортивной подготовке» (далее – ДПП ПК), реализуемая в ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) «Тренер» (Приказ Минтруда России от 28 марта 2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»)).

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных разделов, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Применение средств фитнеса в спортивной подготовке» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 01.09.2020 г.);

- Приказом Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15 августа 2011 №916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изменениями от 15.11.2013 г.);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 октября 2013 г. № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»;

- Приказом Минтруда России от 28 марта 2019 № 191 н « Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519);

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. №23 «О правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. № АК-1261/06 «Об особенностях законодательного и нормативного правового обеспечения в сфере дополнительного профессионального образования»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 января 2015 г. №ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ с учётом соответствующих профессиональных стандартов»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № ВК-1030/06, № ВК-1031/06, № ВК-1032/06 «Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов»;

- Положением «О порядке разработки, структуре и утверждения дополнительных профессиональных программ в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Смоленский государственный университет спорта» от 01 июля 2022 г.;

Уставом Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта», утверждённым 31 мая 2021 года (с изменениями от 23.12.2022 г.).

1.2 Цель и задачи профессиональной программы повышения квалификации

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Применение средств фитнеса в спортивной подготовке» направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Целью ДПП ПК является формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и физических лиц, проходящих спортивную подготовку, для достижения ими спортивных результатов.

Областью профессиональной деятельности слушателя является проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью.

Объектами профессиональной деятельности являются:

- спортивная подготовка, организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта;
- спортсмены, находящиеся на различных этапах многолетнего процесса спортивной подготовки.

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	наименование	код
F	Подготовка спортивной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) (далее - спортивной команды) к выступлениям на спортивных соревнованиях	Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды	F/01.6

Задачами ДПП ПК являются:

- разработка содержания тренировочных занятий с использованием средств фитнеса;
- организация и проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивных команд.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительных профессиональных программ повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.4 Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации «Применение средств фитнеса в спортивной подготовке» слушатель должен овладеть следующей профессиональной компетенцией по виду деятельности тренер:

ПК-4 - Способен осуществлять спортивную подготовку спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Таблица 1 – Соотношение индикаторов достижения профессиональных компетенций с трудовыми функциями профессиональных стандартов

ФГОС ВО 3++		ПС Тренер. Код 05.003		
Профессиональная компетенция	Индикаторы достижения компетенции (ПК)	Индикаторы трудовой функции	Трудовая функция	Обобщенная трудовая функция
ПК-4 Способен осуществлять спортивную подготовку спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Знает: современные технологии, средства и методы подготовки; спортсменов высокого класса и критерии оценки эффективности подготовки; традиционные и инновационные средства и методы физической подготовки на разных этапах годового цикла и	- определение задач тренировочных занятий; - подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение	F/01.6	Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды

	<p>индивидуализация подготовки спортсменов различных игровых позиций; тренажеры и оборудование, используемое в тренировочном процессе спортивной сборной команды, оборудование и комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации.</p> <p>Умеет: анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок, оперативно принимать решения по их предупреждению ; использовать в процессе подготовки спортивной сборной команды тренажеры, оборудование, комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации;</p> <p>Имеет опыт: управления централизованно й подготовкой спортсменов спортивной сборной команды на основе</p>	<p>уровня специальной физической подготовки;</p> <p>- формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части);</p> <p>- планирование содержания занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности и занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий;</p> <p>- знание теории и методики ФК и С;</p> <p>- знание видов, содержания и технология</p>		
--	--	---	--	--

	<p>комплексной программы подготовки, проведение тренировочных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды.</p>	<p>планировании тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке; - умения составлять комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки.</p>		
--	---	--	--	--

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 16 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения 1 неделя.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «СГУС» образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровые условия реализации ДПП ПК. Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

Учебно-методическое и информационное обеспечение ДПП ПК. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП ПК: в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации ДПП регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также

методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Каждый обучающийся располагает доступом к библиотечным ресурсам образовательной организации, реализующей программу ДПП ПК (в том числе, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), а также к электронной информационно-образовательной среде.

Специфические требования к учебно-методическому и информационному обеспечению каждого раздела, а также итоговой аттестации представлены в программе.

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Применение средств фитнеса в спортивной подготовке» предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и самостоятельные занятия и учебных работ, определенных учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме теста, включающего теоретические знания.

Оценка качества освоения ДПП ПК проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Реализация программы обеспечивается учебной и специальной научно-методической литературой, которая раскрывает основные направления деятельности по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся, повышению психологической культуры тренеров и учителей физической культуры

Материально-техническое обеспечение ДПП ПК предусматривает проведение теоретических занятий в специальных аудиториях №219, 222, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками, позволяющих раскрывать ведущие тенденции в развитии корпоративного спорта. Также на теоретических занятиях используется интерактивная система, позволяющая демонстрировать обучающий видеоматериал.

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	4	4	1 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному проректором по учебной работе ФГБОУ ВО «СГУС».

2.2 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Применение средств фитнеса в спортивной подготовке»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:			Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:		самостоятельная работа	
			Лекции	Практические		
1.1.	Функциональный тренинг в спортивной подготовке	4	2	-	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.2.	Методика проведения занятий функциональным тренингом	6	2	2	2	
1.3.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях функциональным тренингом	4	2	2	-	
	Итоговая аттестация	2	-	-	-	-
	ИТОГО	16	6	4	4	

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Тема 1.1. Функциональный тренинг в спортивной подготовке (2 часа)

Функциональный тренинг как современная фитнес-программа. Характеристика программы «функциональный тренинг». Принципы, положенные в основу функционального тренинга. Направленность воздействия занятий функциональным тренингом на развитие физических качеств спортсмена. Характеристика специального оборудования для занятий функциональным тренингом (кор-платформ, босу (резиновых полусфер), фитболов (резиновых гимнастических мячей), балансировочных подушек Airex Balance Pad (подушек, изготовленных из мягкого «пенного» материала») или силовых тренажеров со свободной траекторией выполнения движения).

Тема 1.2. Методика проведения занятий функциональным тренингом (2 часа)

Методические особенности организации и проведения занятия функциональным тренингом. Структура и содержание занятия функциональным тренингом. Core – тренировка. Обоснование применения функционального тренинга на различных этапах спортивной подготовки спортсменов. Планирование занятий функциональным тренингом с учетом задач этапа подготовки спортсмена.

Тема 1.3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях функциональным тренингом (2 часа)

Применение функционального тренинга в целях профилактики травматизма спортсменов (обоснование профилактической направленности функционального тренинга). Соблюдение техники безопасности на занятиях функциональным тренингом.

Перечень практических занятий модуля

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.1.	Разработка плана-конспекта занятия функциональным тренингом	2
1.2.	Разработка практических рекомендаций по профилактике травматизма на занятиях функциональным тренингом	2

Содержание самостоятельной работы слушателей

Номер темы	Наименование тем для самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1.	1. Функциональный тренинг: понятие и определение. 2. Оборудование, применяемое на занятиях группового формата аэробной направленности.	2

	3. Использование неустойчивых поверхностей в функциональном тренинге..	
1.2.	1. Отличительные особенности функционального тренинга от других видов тренинга. 2. Особенности организации и проведения занятий функциональным тренингом.	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по модулю

Для оценки качества освоения модуля применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос или выполнение тестовых заданий;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов

а) Основная литература:

1. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов [Электронный ресурс] / Б. Кафка, О. Йеневайн. – М.: Спорт, 2016. – 177 с. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641362>

2. Василенко, А. Функциональный тренинг [Электронный ресурс] / А. Василенко. – Режим доступа: <http://www.jv.ru/news/item/id-04.10.2010>.

3. Мирошников А. Методология функционального тренинга [Электронный ресурс] / А.Мирошников. – Режим доступа: <http://www.maxfit.su/d/d1.shtml>– 2010.

б) Дополнительная литература:

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учебно-методическое пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

5. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/230552>

6. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229036>

7. Семенов, В.Г. Культуризм: тренировка силы и красоты / В.Г. Семенов, В.Н. Костюченков, З.В. Костив. – Смоленск, 1993. – 166 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система РУКОНТ. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

4. Электронно-библиотечная система «Юрайт». – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/>

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1.1.	Функциональный тренинг в спортивной подготовке	ПК-4 Способен осуществлять спортивную подготовку спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;	- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;	- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;
1.2.	Методика проведения занятий функциональным тренингом		- цель, задачи и содержание курса ИВС;	- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;	- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;
1.3.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях функциональным тренингом		- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;	- использовать в своей	- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; - проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений,

			<p>дисциплин (упражнений) в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физической подготовки в ИВС; - воспитательные возможности занятий ИВС; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта 	<p>деятельности терминологию ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС; - показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи 	<p>развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося</p>
--	--	--	--	---	--

					<p>и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none">- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности и занимающихся на занятиях по ИВС
--	--	--	--	--	--

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

Тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию:

1. Дайте определение понятию «функциональный тренинг»...
 - а) вид тренировки, позволяющий тренировать основные физические качества спортсмена;
 - б) вид силовой тренировки, позволяющая тренировать тело не как совокупность изолированных мышц, а как единую систему, способную качественно выполнять самые разнообразные задачи - от повседневных до спортивных;
 - в) вид силовой тренировки, позволяющий тренировать тело как единую систему.
2. Функциональная тренировка способствует?
 - а) повышению ЧСС;
 - б) повышению функциональных возможностей организма;
 - в) развитию силовых способностей.
3. С какой целью применяются неустойчивые поверхности на занятиях функциональным тренингом?
 - а) развитие равновесия;
 - б) укрепление мышц-стабилизаторов;
 - в) для разнообразия.
4. На какую мышечную группу рекомендовано обращать внимания на занятиях функциональным тренингом?
 - а) мышцы бедра и ягодиц;
 - б) мышцы спины и груди;
 - в) мышцы «кора».
5. Кондиционная тренировка направлена на развитие...
 - а) общей выносливости;
 - б) гибкости и координационных способностей;
 - в) силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, устойчивости (баланса);
6. Основным принципом функционального тренинга является ...
 - а) адаптация к нагрузкам, которые определяют проявление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации;
 - б) адаптация к нагрузкам, которые определяют проявление гибкости и координации;
 - в) адаптация к нагрузкам, которые определяют проявление координации.
7. В какой форме может проводиться функциональный тренинг?
 - а) в форме урока-занятия;

- б) в форме урока-занятия и как дополнение к традиционному силовому тренингу;
- в) в форме дополнения к традиционному силовому тренингу».
8. Усложнение функциональной тренировки происходит за счет...
- а) за счет увеличения веса отягощения;
- б) за счет увеличения амплитуды движения;
- в) за счет усложнения движений при помощи специального оборудования (кор-платформ, босу, фитболов и др.);
9. Какое оборудование не используется на занятиях функциональным тренингом?
- а) балансировочные подушки Airex Balance Pad;
- б) ленты для йоги;
- в) кор-платформы.
10. Занятие функциональным тренингом состоит из ...
- а) 3-х частей;
- б) из 4-х частей;
- в) из 2-х частей.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1.	Функциональный тренинг в спортивной подготовке Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях функциональным тренингом	Антипенкова И.В.	к.п.н., доцент	Заведующий кафедрой фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
2.	Методика проведения занятий функциональным тренингом	Диаконидзе Ю.А.	к.п.н., доцент	Доцент кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»

**6. Разработчики дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации**

Составители программы:

Зав.кафедрой фитнеса и режиссуры
театрализованных представлений

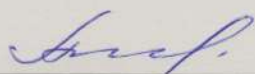
к.п.н., доцент

Антипенкова И.В.

Декан факультета дополнительного
образования

к.п.н., доцент

Мазурина А.В.


(подпись)


(подпись)

Согласовано:

И.о. проректора по учебной работе

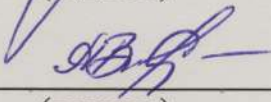
к.соц.н., доцент


(подпись)

И.А.Дьячук

Декан ФДО

к.п.н., доцент

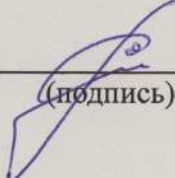

(подпись)

А.В.Мазурина

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
«Применение средств фитнеса в спортивной подготовке» рассмотрена на
заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и рекомендована к
реализации на факультете дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»
решением от « 25 » мая 2023г. протокол № 2

Председатель методического совета,

к.соц.н., доцент


(подпись)

И.А.Дьячук