

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«СОЮЗ ЭНЕРГЕТИКОВ ПОВОЛЖЬЯ»

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом  
(протокол от «05» марта 2024 г.  
№ 01/2024)

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Союз Энергетиков  
Поволжья»

\_\_\_\_\_ Е.А. Грязина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА – ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Тренер-консультант»**

**Тольятти, 2024**

**Разработчик(и) (составитель(и)):**

1. Лыткин А.И., заместитель генерального директора по научной деятельности, ООО «Союз Энергетиков Поволжья»

2. Капарова А.В., методолог, автономная некоммерческая организация «Центр опережающей профессиональной переподготовки Самарской области»

**Программа согласована (работодатель-партнер)**

\_\_\_\_\_ / Зиборова С.А., Директор, ООО «Фит Лайн»

(подпись) МП

(ФИО, должность, место работы)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	
1.1 Общие положения .....	
1.2 Цель освоения и характеристика новой квалификации .....	
1.3 Планируемые результаты обучения.....	
1.4 Учебно-тематический план .....	
1.5 Календарный учебный график.....	
1.6 Рабочие программы дисциплин (модулей, разделов) .....	
1.7 Организационно-педагогические условия .....	
1.8 Формы аттестации.....	
2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	
2.1 Текущий контроль.....	
2.2 Промежуточная аттестация.....	
2.3 Итоговая аттестация .....	

# **1. ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Общие положения**

### **1.1.1. Нормативные правовые основания разработки программы**

Нормативные правовые основания для разработки дополнительной профессиональной программы – программы повышения квалификации «Тренер-консультант» (далее – программа) 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» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г., регистрационный № 29444)
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Профессиональный стандарт: 05.012 «Тренер-преподаватель» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н);
- Приказ Минтруда России от 24 декабря 2020 года N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 N 686н);
- Профессиональный стандарт 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года N 353н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2014 г. № 515 “Об утверждении методических рекомендаций по перечню

рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Программа разработана на основе установленных квалификационных требований по должностям «Тренер-преподаватель», «Старший тренер-преподаватель», указанных в Профессиональном стандарте 05.012 «Тренер-преподаватель».

Программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура» к результатам освоения образовательных программ.

### **1.1.2. Требования к слушателям**

а) категория слушателей:

- граждане в возрасте 50 лет и старше, граждане предпенсионного возраста;
- граждане, фактически осуществляющие уход за ребенком и находящиеся в отпуске по уходу за ребенком до достижения им возраста 3 лет;
- женщины, не состоящие в трудовых отношениях и имеющие детей дошкольного возраста в возрасте от 0 до 7 лет включительно;
- инвалиды;
- граждане, обратившиеся в органы службы занятости в целях поиска работы;
- безработные граждане, зарегистрированные в органах службы занятости;
- работники, находящиеся под риском увольнения, включая введение режима неполного рабочего времени, простой, временную приостановку работ,

предоставление отпусков без сохранения заработной платы, проведение мероприятий по высвобождению работников;

- граждане Украины и лица без гражданства, постоянно проживающие на территории Украины, которые получили удостоверение беженца или свидетельство о предоставлении временного убежища на территории Российской Федерации;
- ветераны боевых действий, принимавшие участие (содействовавшие выполнению задач) в специальной военной операции на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики и Украины с 24 февраля 2022 г., на территориях Запорожской области и Херсонской области с 30 сентября 2022 г., уволенные с военной службы (службы, работы);
- лица, принимавшие в соответствии с решениями органов публичной власти Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики участие в боевых действиях в составе Вооруженных Сил Донецкой Народной Республики, Народной милиции Луганской Народной Республики, воинских формирований и органов Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики начиная с 11 мая 2014 г.;
- члены семей лиц, погибших (умерших) при выполнении задач в ходе специальной военной операции (боевых действий), члены семей лиц, умерших после увольнения с военной службы (службы, работы), если смерть таких лиц наступила вследствие увечья (ранения, травмы, контузии) или заболевания, полученного ими при выполнении задач в ходе специальной военной операции (боевых действий);
- молодежь в возрасте до 35 лет включительно, относящаяся к категориям: граждан, которые со дня окончания военной службы по призыву не являются занятыми в соответствии с законодательством о занятости населения в течение 4 месяцев и более; граждан, не имеющих среднего профессионального образования, высшего образования и не обучающихся по образовательным программам среднего профессионального или высшего образования (в случае обучения по основным программам профессионального обучения); граждан,

которые со дня выдачи им документа об образовании и (или) о квалификации не являются занятыми в соответствии с законодательством о занятости населения в течение 4 месяцев и более; граждан, находящихся под риском увольнения (планируемых к увольнению в связи с ликвидацией организации либо прекращением деятельности индивидуальным предпринимателем, сокращением численности или штата работников организации, индивидуального предпринимателя и возможным расторжением трудовых договоров); граждан, завершающих обучение по образовательным программам среднего профессионального или высшего образования в текущем календарном году (за исключением получивших грант на обучение или обучающихся по договорам о целевом обучении), обратившихся в органы службы занятости, для которых отсутствует подходящая работа по получаемой профессии (специальности).

б) требования к уровню профессионального образования: минимальный уровень образования – среднее профессиональное образование.

### **1.1.3. Особенности адаптации образовательной программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Разработка адаптированной образовательной программы для лиц с ОВЗ и/или инвалидностью или обновление уже существующей образовательной программы определяются индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии), рекомендациями заключения ПМПК (при наличии) и осуществляются по заявлению слушателя (законного представителя).

**1.1.4. Форма обучения: очная или очная с применением дистанционных образовательных технологий.**

**1.1.5. Трудоемкость освоения: 144 академических часа,** включая все виды контактной и самостоятельной работы слушателя.

**1.1.6. Период освоения: 75 календарных дней.**

**1.1.7. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы:** лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную

программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## 1.2. Цель освоения

Целью освоения программы являются совершенствование и (или) получение новой(ых) компетенции(ий), необходимой(ых) для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в области профессиональной деятельности.

## 1.3. Планируемые результаты обучения

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции		
	Знания	Умения	Практический опыт (при наличии)
ПК.1.1 Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	З 1.1.1 Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры	У 1.1.1 Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной	В 1.1.1 Анализировать деятельность и ее результаты для корректировки процессов спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции		
	Знания	Умения	Практический опыт (при наличии)
		образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта	
	З 1.1.2 Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки	У 1.1.2 Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы	В 1.1.2 Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
	З 1.1.3 Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	У 1.1.3 Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	В 1.1.3 Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность;

Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции		
	Знания	Умения	Практический опыт (при наличии)
			дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта
З 1.1.4 Методики спортивного отбора и ориентации	У 1.1.4 Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов	В 1.1.4 Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
З 1.1.5 Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности	У 1.1.5 Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими	В 1.1.5 Проведение мероприятий по формированию и развитию хореографической подготовленности спортсменов и обучающихся	

Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции		
	Знания	Умения	Практический опыт (при наличии)
		качествами спортсменов	
З 1.1.6 Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности	У 1.1.6 Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности	В 1.1.6 Контроль выполнения спортсменом или обучающимся мероприятий в дистанционном формате	

#### 1.4. Учебно-тематический план

Таблица 2 – Учебно-тематический план

Наименование разделов, тем, видов аттестации	Трудоемкость, ак. час			СР	Формы аттестации
	Итого	Виды занятий, в т.ч.			
		Л	ПЗ, ЛР		
<b>Раздел 1 Профессия фитнес – тренера. Виды фитнес – направлений</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	зачет
Тема 1.1 Профессия фитнес – тренера. Виды фитнес – направлений	1	1	-	-	
Тема 1.2 Виды малого оборудования	1	1	-	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	зачет
<b>Раздел 2 Анатомия и физиология, биомеханика человека</b>	<b>29</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	Зачет
Тема 2.1 Анатомия и физиология, биомеханика человека	18	4	8	6	
Тема 2.2 Спортивная медицина и фитнес тестирование	5	2	3	-	
Тема 2.3 Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося – клиента	5	2	3	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	зачет
<b>Раздел 3 Современные технологии в профессиональной сфере</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	Зачет
Тема 3.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы	3	1	2	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	зачет
<b>Раздел 4 Основы питания</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	зачет
Тема 4.1 Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем	5	2	3	-	

Наименование разделов, тем, видов аттестации	Трудоемкость, ак. час			СР	Формы аттестации
	Итого	Виды занятий, в т.ч.			
		Л	ПЗ, ЛР		
Тема 4.2 Основные принципы составления рациона питания	3	1	2	-	
Тема 4.3 Шесть классов питательных элементов	4	1	3	-	
Тема 4.4 Основы питания	5	2	3	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>	1			<b>1</b>	зачет
<b>Раздел 5 Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	зачет
Тема 5.1 Теория и методика составления аэробных комбинаций (классическая аэробика)	14	2	8	4	
Тема 5.2 Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика)	10	2	8	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>	1			<b>1</b>	зачет
<b>Раздел 6 Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	зачет
Тема 6.1 Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг	16	2	8	6	
Тема 6.2 Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности	10	2	8	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>	4			<b>4</b>	зачет
<b>Раздел 7 Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности</b>	<b>29</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	зачет
Тема 7.1 Велнес-блок, МФР, СТРЕТЧИНГ	12	2	6	4	
Тема 7.2 Велнес-блок. Пилатес	8	2	6	-	
Тема 7.3 Велнес-блок. Суставная гимнастика	6	1	3	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	3			<b>3</b>	зачет

Наименование разделов, тем, видов аттестации	Трудоемкость, ак. час			Формы аттестации	
	Итого	Виды занятий, в т.ч.			СР
		Л	ПЗ, ЛР		
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	Выполнение итогового аттестационного задания / защита итоговой аттестационной работы
<b>Всего ак. часов</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>34</b>	







Наименование разделов, тем, видов аттестации	Количество дней / ак. час																			
	Д1	Д2	Д3	Д4	Д5	Д6	Д7	Д8	Д9	Д10	Д11	Д12	Д13	Д14	Д15	Д16	Д17	Д18	Д19	Итого
<b>направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности</b>																				
Тема 5.1 Теория и методика составления аэробных комбинаций (классическая аэробика)							2	8	4											14
Тема 5.2 Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика)									4	6										10
<b>Промежуточная аттестация</b>										1										1
<b>Раздел 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида</b>										1	8	8	8	5						30

Наименование разделов, тем, видов аттестации	Количество дней / ак. час																			
	Д1	Д2	Д3	Д4	Д5	Д6	Д7	Д8	Д9	Д10	Д11	Д12	Д13	Д14	Д15	Д16	Д17	Д18	Д19	Итого
<b>профессиональной деятельности</b>																				
Тема 6.1 Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг										1	8	7								16
Тема 6.2 Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности												1	8	1						10
<b>Промежуточная аттестация</b>														4						4
<b>Раздел 7. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе</b>														3	8	8	7	3		29

Наименование разделов, тем, видов аттестации	Количество дней / ак. час																			
	Д1	Д2	Д3	Д4	Д5	Д6	Д7	Д8	Д9	Д10	Д11	Д12	Д13	Д14	Д15	Д16	Д17	Д18	Д19	Итого
с учетом вида профессиональной деятельности																				
Тема 7.1 Велнес-блок, МФР, СТРЕТЧИНГ														3	8	1				12
Тема 7.2 Велнес-блок. Пилатес																7	1			8
Тема 7.3 Велнес-блок. Суставная гимнастика																	6			6
<b>Промежуточная аттестация</b>																		3		3
<b>Итоговая аттестация</b>																			6	6
<b>Всего ак. часов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>144</b>

## 1.6.Рабочая программа

Макет рабочей программы представлен в таблице 4.

Таблица 4

Наименование тем	Виды учебных занятий, ак. час		Содержание
<b>Раздел 1. Профессия фитнес – тренера. Виды фитнес – направлений.</b>			
Тема 1.1 Профессия фитнес – тренера. Виды фитнес – направлений	Лекции	1	Основы профессии тренера. Виды фитнес–направлений.
Тема 1.2 Виды малого оборудования	Лекции	1	Виды малого спортивного оборудования. Правила работы со спортивным оборудованием
<b>Промежуточная аттестация</b>	СР	1	Тестирование по темам раздела
<b>Раздел 2. Анатомия и физиология, биомеханика человека</b>			
Тема 2.1 Анатомия и физиология, биомеханика человека	Л	4	Теоретические основы анатомического и физиологического строения человека. Оси и плоскости движения. Виды движений (анатомическая классификация). Биомеханика движений. Кости туловища. Кости верхней конечности. Кости таза. Кости нижней конечности. Плечевой сустав. Локтевой сустав. Тазобедренный сустав. Коленный сустав. Мышцы туловища (мышцы спины и груди). Точки прикрепления, название, функции. Мышцы верхней конечности. Мышцы живота. Мышцы таза. Мышцы нижней конечности. Анатомия глубокой мускулатуры спины. Топографическая анатомия (взаиморасположение мышц). Биомеханика грудной клетки. Биомеханика таза.
	ПЗ	8	Изучение расположения основных мышц, костей, органов человека. Строение и классификация костей. Виды суставов. Строение мышцы. Классификация мышц.
	СР	6	Выполнение анализа упражнений с позиции биомеханики

Наименование тем	Виды учебных занятий, ак. час		Содержание
Тема 2.2 Спортивная медицина и фитнес тестирование	Л	2	Способы оценки физической кондиции человека. Методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.
	ПЗ	3	Проведение диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.
Тема 2.3 Функциональная диагностика и оценка физического состояния занимающегося – клиента	Л	2	Методика проведения процедуры функциональной диагностики и оценки физического состояния занимающегося
	ПЗ	3	Отработка процедуры проведения диагностики физических кондиций. Обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.
<b>Промежуточная аттестация</b>	СР	1	Тестирование по темам раздела
<b>Раздел 3. Современные технологии в профессиональной сфере</b>			
Тема 3.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы	Л	1	Функционал современных гаджетов для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы
	ПЗ	2	Измерение данных при помощи современных спортивных гаджетов. Анализ полученных данных. Составление рекомендаций
<b>Промежуточная аттестация</b>	СР	1	Тестирование по темам раздела
<b>Раздел 4. Основы питания</b>			
Тема 4.1 Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем	Л	2	Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем. Структура эндокринной системы Строение щитовидной железы
	ПЗ	3	Выявление отклонений в функционировании эндокринной системы. Составление рекомендаций

Наименование тем	Виды учебных занятий, ак. час		Содержание
Тема 4.2 Основные принципы составления рациона питания	Л	1	Изучение основных принципов составления рациона питания для различных групп населения.
	ПЗ	2	Составление рационов питания для различных групп населения с учетом физиологических особенностей
Тема 4.3 Шесть классов питательных элементов	Л	1	Шесть классов питательных элементов. Белки; жиры; углеводы; витамины и минералы; вода.
	ПЗ	3	Взаимосвязь шести классов элементов с продуктами питания
Тема 4.4 Основы питания	Л	2	Суточная калорийность рациона. Основной обмен. Количественный и качественный состав рациона без подсчета калорий.
	ПЗ	3	Составить рацион питания без подсчета калорий.
<b>Промежуточная аттестация</b>	СР	1	Тестирование по темам раздела
<b>Раздел 5. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности</b>			
Тема 5.1 Теория и методика составления аэробных комбинаций (классическая аэробика)	Л	2	<p>Теория и методика составления аэробных классических комбинаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия «аэробика», «аэробный», «аэробные упражнения»;</li> <li>- определение формата «классическая аэробика»;</li> <li>- показания и противопоказания к занятиям аэробикой;</li> <li>- одежда и обувь для занятий;</li> <li>- основные параметры аэробных тренировок;</li> <li>- ударность в уроках аэробики;</li> <li>- определение и технические требования, предъявляемые к аэробным шагам;</li> <li>- техника движений рук при выполнении шагов аэробики;</li> <li>- классификация аэробных шагов;</li> <li>- основные базовые шаги аэробики;</li> </ul>

Наименование тем	Виды учебных занятий, ак. час		Содержание
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- попеременные базовые шаги аэробики;</li> <li>- наложение шагов на музыку;</li> <li>- смена лидирующей ноги</li> <li>- определения «Аэробная комбинация», «Основа комбинации»;</li> <li>- методы и правила разучивания аэробных комбинаций;</li> <li>- грубые ошибки при разучивании комбинаций;</li> <li>- используемые жесты.</li> </ul>
	ПЗ	8	Разработка и практическая демонстрация аэробных комбинаций. Составление разминки для аэробного урока.
	СР	4	Составление авторских комбинаций.
Тема 5.2 Теория и методика составления аэробных комбинаций (степ-аэробика)	Л	2	Теория и методика составления аэробных степ-комбинаций: <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые шаги степ-аэробики;</li> <li>- противопоказания и показания к занятиям;</li> <li>- смена ведущей ноги;</li> <li>- положения и перемещения тела относительно степ-платформы;</li> <li>- построение урока степ-аэробики;</li> <li>- правила составления комбинаций;</li> <li>- основные методы разучивания комбинаций;</li> <li>- правила составления и разучивания связок;</li> <li>- ошибки при разучивании.</li> </ul>
	ПЗ	8	Разработка и практическая демонстрация аэробных комбинаций. Составление разминки для аэробного урока. Отработка базовых шагов степ-аэробики. Составление авторских комбинаций.
<b>Промежуточная аттестация</b>	СР	1	Тестирование по темам раздела

Наименование тем	Виды учебных занятий, ак. час		Содержание
<b>Раздел 6. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности</b>			
Тема 6.1 Тренировка силовых способностей и функциональный тренинг	Л	2	Техника упражнений на основные мышечные группы (ноги, спина, плечи, руки). Ошибки при выполнении упражнений. Биомеханический анализ упражнений. Рекомендации по подбору физических упражнений. Положительное воздействие физических упражнений. Определение функционального тренинга, его цели, задачи и структура. Методы построения основной части. Способы повышения интенсивности. Основные понятия в функциональном тренинге. Функция открытой и закрытой цепочек в функциональном тренинге. Виды функционального тренинга. Научные основы тренировки на баланс. Понятие интервального тренинга. Примеры построения интервальных уроков. Принципы интервального тренинга. Признаки переутомления.
	ПЗ	8	Составление разминки для функционального/силовой тренировки. Построение аэробного и силового интервала.
	СР	6	Вариации интервальных уроков (с использованием функциональных упражнений, без оборудования, с оборудованием).
Тема 6.2 Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности	Л	2	Правила построения тренировки. Схемы выполнения упражнений. Виды тренировок.
	ПЗ	8	Составление схемы (описания) выполнения упражнений. Составление прогрессии выполнения упражнений с

Наименование тем	Виды учебных занятий, ак. час		Содержание
			использованием методов изменения интенсивности функциональной/силовой тренировки
<b>Промежуточная аттестация</b>	СР	4	Тестирование по темам раздела
<b>Раздел 7. Специфика составления тренировочных программ индивидуальной и групповой направленности, в том числе с учетом вида профессиональной деятельности</b>			
Тема 7.1 Велнес-блок, МФР, СТРЕТЧИНГ	Л	2	Понятие и виды стретчинга. Основы проведения занятий по стретчингу. Приемы самомассажа.
	ПЗ	6	Проведение тренировочных занятий по стретчингу.
	СР	4	Проведение тренировочных занятий по миофасциальной релаксации с использованием малых/теннисных мячей и роллов.
Тема 7.2 Велнес-блок. Пилатес	Л	2	Базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес.
	ПЗ	6	Проведение тренировочных занятий по методу Пилатес с малым оборудованием и без оборудования.
Тема 7.3 Велнес-блок. Суставная гимнастика	Л	3	Суставная гимнастика: Упражнения для суставов рук и ног. Локтевые суставы. Плечевые суставы. Стопы. Коленные суставы. Тазобедренные суставы. Упражнения для позвоночника и шейного отдела.
	ПЗ	4	Составление разминки с использованием упражнений суставной гимнастики.
<b>Промежуточная аттестация</b>	СР	3	Тестирование по темам раздела
<b>Итоговая аттестация</b>	ПЗ	6	Выполнение итогового аттестационного задания / защита итоговой аттестационной работы
<b>Всего ак. часов</b>		<b>144</b>	

### 1.7. Организационно-педагогические условия

Реализация программы осуществляется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данное направление деятельности.

### **1.7.1. Требования к квалификации педагогических кадров**

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на иных условиях. Квалификация педагогических работников должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

### **1.7.2. Требования к материально-техническому обеспечению**

Материально-техническое обеспечение (далее – МТО) необходимо для проведения всех видов учебных занятий и аттестации, предусмотренных учебным планом по программе, и соответствует действующим санитарным и гигиеническим нормам и правилам.

МТО содержит специальные помещения: учебные аудитории для проведения лекций, практических (семинарских) занятий, лабораторных работ, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, итоговой аттестации (в соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий). Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью, оборудованием, расходными материалами, программным обеспечением, техническими средствами обучения и иными средствами, служащими для представления учебной информации слушателям.

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения образовательная организация обеспечивает функционирование информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических

средств и обеспечивающую освоение слушателями образовательных программ полностью или частично независимо от места нахождения слушателей: каналы связи, компьютерное оборудование, периферийное оборудование, программное обеспечение.

Код и наименование компетенции	Материально-техническое обеспечение, необходимое для освоения ПК
ПК.1.1 Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Персональный компьютер с выходом в интернет; Веб-камера; Микрофон или гарнитура; Акустические колонки; Microsoft Windows; Microsoft Office 2019 или аналог; Платформы для видео- и аудиоконференцсвязи; Спортивный секундомер; Степ-платформа; Гантели; Коврик гимнастический.

### 1.7.3. Требования к информационному и учебно-методическому обеспечению

Для реализации программы используются учебно-методическая документация, нормативные правовые акты, нормативная техническая документация, иная документация, учебная литература и иные издания, информационные ресурсы.

Таблица 4 – Учебно-методическая документация, нормативные правовые акты, нормативная техническая документация, иная документация, учебная литература и иные издания, информационные ресурсы

<b>1. Нормативные правовые акты, иная документация</b>
1.1 Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952н (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 N 686н)
1.2 Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н)
1.3 Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
1.4 Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
<b>2. Основная литература</b>
2.1 Онучин, Л. А. Правовые основы физической культуры и спорта в современной России / Л. А. Онучин, В. Д. Гетьман, В. О. Аксютенков, З. А. Алиев. — Текст : непосредственный //

Молодой ученый. — 2019 — № 47 (285). — С. 346-349. — URL: <a href="https://moluch.ru/archive/285/64288/">https://moluch.ru/archive/285/64288/</a> .
2.2 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. — 4-е, изд. — Москва : Советский спорт, 2012 — 312 с. — ISBN 978-5-9718-0572-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/10840">https://e.lanbook.com/book/10840</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
<b>3. Дополнительная литература</b>
3.1 Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре : монография / В. Ф. Балашова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020 — 244 с. — ISBN 978-5-8114-5021-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/139315">https://e.lanbook.com/book/139315</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
<b>4. Интернет-ресурсы</b>
4.1 Федеральный портал «Российское образование <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
4.2 Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
4.3 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.4 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
4.5 Справочная правовая система «Гарант» <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>
4.6 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a>
4.7 Информационный центр Министерства образования и науки РФ <a href="http://www.informika.ru">http://www.informika.ru</a>
<b>5. Электронно-библиотечная система</b>
5.1 Электронная библиотечная система «ЮРАЙТ»

#### **1.7.4. Общие требования к организации учебного процесса**

Общие требования к организации учебного процесса определяются локальными нормативными актами образовательной организации.

#### **1.7.5. Сетевая форма обучения**

Организация образовательного процесса при реализации Программы в сетевой форме осуществляется с привлечением материально-технических, научно-технических, учебно-методических, организационно-методических, информационно-коммуникационных и иных ресурсов и средств обучения организаций, участвующих в сетевом взаимодействии, а также силами научно-педагогических, педагогических и иных работников этих организаций.

В соответствии с договором о сетевом взаимодействии (№ \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г) в реализации программ участвуют следующие организации:

Таблица 5 – Организация сетевого обучения

№	Наименование организации	Участвует в реализации следующих разделов (модулей), тем	Формы участия

№	Наименование организации	Участвует в реализации следующих разделов (модулей), тем	Формы участия

### **1.8. Формы аттестации**

Оценка качества освоения программы осуществляется в форме текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (при наличии – в соответствии с учебно-тематическим планом и рабочей программой) и итоговой аттестации слушателей.

#### **1.8.1 Текущий контроль успеваемости**

В соответствии с учебно-тематическим планом и рабочей программой.

#### **1.8.2. Промежуточная аттестация**

В соответствии с учебно-тематическим планом и рабочей программой.

#### **1.8.3. Итоговая аттестация**

Освоение программы завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки слушателей. Итоговая аттестация является обязательной для слушателей.

Итоговая аттестация проводится в форме выполнения практического аттестационного задания / защиты итоговой аттестационной работы.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебно-тематический план программы. Порядок прохождения итоговой аттестации определяется локальными нормативными образовательной организации.

## **2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценочные материалы обеспечивают проверку достижения планируемых результатов обучения по программе и используются в процедуре текущего

контроля успеваемости, промежуточной аттестации (при наличии) и итоговой аттестации.

## **2.1. Текущий контроль**

Текущий контроль знаний проводится в формах, предусмотренных учебным планом.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогическим работником, реализующим образовательную программу.

Текущий контроль осуществляется по темам в соответствии с тематическим планированием рабочей программы, с учетом требований и содержания образовательной программы.

Текущий контроль осуществляется в форме:

- Выполнения письменной практической работы;
- Устного ответа, в том числе в форме проведения опроса слушателей, работы на семинаре, защиты проекта, реферата, творческой работы, презентационных материалов.

По итогам проведения текущего контроля успеваемости слушателям предоставляются развернутые комментарии по итогу проверки текущих работ.

## **2.2. Промежуточная аттестация**

Освоение программы, в том числе отдельной ее части (раздела), может сопровождаться промежуточной аттестацией, проводимой в формах, определенных учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования по темам изученного раздела.

По результатам проведения промежуточной аттестации выставляются отметки по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»)).

## **2.3. Итоговая аттестация**

Освоение программы завершается итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации: выполнение практического аттестационного задания / защита итоговой аттестационной работы.

Выполнение практического аттестационного задания предполагает проверку знаний и умений учащихся, направленную на выявление степени усвоения изученного материала.

Практическое аттестационное задание разрабатывается преподавателем по согласованию с образовательной организацией, и утверждается педагогическим советом образовательной организации.

Практическое аттестационное задание содержит обобщенный материал по основным изученным темам, требует от слушателей хорошей ориентировки в предмете изучения.

Выполнение практического аттестационного задания осуществляется в режиме реального времени в формате видеоконференции в соответствии с календарным учебным графиком и учебно-тематическим планом.

Выполнение практического аттестационного задания может осуществляться, в том числе с использованием специализированного оборудования, указанного в материально-техническом обеспечении, необходимом для освоения ПК.

Выполнение практического аттестационного задания отличается высоким уровнем самостоятельности слушателей. Преподаватель представляет перечень заданий для проверки знаний, дает инструкцию по выполнению. По окончании отведенного времени на выполнение задания работа сдается на проверку в формате, утвержденным преподавателем.

Защита итоговой аттестационной работы представляет собой устный доклад, нормативно ограниченный по времени, сопровождаемый графической презентацией на оговоренную заранее тему. Такая форма итоговой аттестации позволяет установить теоретический и практический уровень подготовки

слушателя к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по основным специальностям и направлениям, по которым осуществляется профессиональная переподготовка.

Подготовка итоговой аттестационной работы осуществляется с использованием специализированного оборудования, указанного в материально-техническом обеспечении, необходимом для освоения ПК.

### **Критерии оценивания:**

Суммарное максимальное количество баллов по оценке итоговой аттестационной работы составляет 100 баллов.

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки по четырехбалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»):

а) Отметка «отлично» (5 баллов) выставляется, если обучающийся набирает 81-100% от максимального количества баллов и демонстрирует:

- уверенное знание и понимание учебного материала;
- уверенные практические навыки;
- умение выделять главное в изученном материале, обобщать факты и практические примеры, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи;
- умение применять полученные знания на практике в полном объеме;
- отсутствие ошибок и недочётов при выполнении практической работы (самостоятельно устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя);

б) Отметка «хорошо» (4 балла) выставляется, если обучающийся набирает 61-80% от максимального количества баллов и демонстрирует:

- знание основного учебного материала;

- основные практические навыки;
- умение выделять главное в изученном материале, обобщать факты и практические примеры, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи;

- применение полученных знаний на практике в основной части;
- незначительные недочёты при выполнении практической работы, которые существенно не влияют на функциональность выполнения работ;

в) Отметка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется, если обучающийся набирает 41-60% от максимального количества баллов и демонстрирует:

- знание основного учебного материала на уровне минимальных требований;

- практические навыки на уровне минимальных требований;
- умение воспроизводить изученный материал, затруднения в выполнении задания в измененной формулировке задания или новых условиях;

- применение полученных знаний на практике в минимальном объеме;
- наличие грубой ошибки/нескольких негрубых ошибок при выполнении практической работы;

г) Отметка «неудовлетворительно» (2 балла) выставляется, если обучающийся набирает менее 40% от максимального количества баллов и демонстрирует:

- знание основного учебного материала на уровне ниже минимальных требований, имеет фрагментарные представления об изученном материале;

- практические навыки на уровне ниже минимальных требований, неспособность выполнить простейшие задания;

- отсутствие учений воспроизводить изученный материал, затруднения в выполнении стандартных заданий;

- применение полученных знаний на практике в минимальном объеме;
- наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых ошибок при выполнении практической работы.

Для успешного прохождения итоговой аттестации слушатель должен получить отметку не ниже «удовлетворительно».