

УТВЕРЖДЕНА
приказом ООО «ОЦФКСФ»
от «___» марта 2020 г. № ___

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

**«Фитнес-тренер по групповым программам.
Силовые направления и степ-аэробика»**

Срок обучения: **3 / 1,5** месяца

Уровень квалификации: **5**

Дополнительная профессиональная программа – программа профессиональной переподготовки «Фитнес-тренер по групповым программам. Силовые направления и степ-аэробика» разработана на основе профессионального стандарта «Специалист по предоставлению фитнес-услуг» (проект), и в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», от 11 августа 2014 г. № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура»; Федеральными законами от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 2 августа 2019 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров».

Организация-разработчик: ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ФИТНЕСА» (ООО «ОЦФКСФ»).

Разработчик: Центр образования ООО «ОЦФКСФ».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Цель реализации программы	4
1.2. Планируемые результаты обучения	4
1.3. Категория обучающихся	6
1.4. Срок обучения	6
1.5. Форма обучения	6
1.6. Режим занятий	7
1.7. Особенности реализации программы	7
2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	10
4. МОДУЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
4.1. Рабочая программа модуля «Основы анатомии, физиологии и биомеханики»	11
4.2. Рабочая программа модуля «Особенности фитнеса и допуска к специализированным занятиям»	11
4.3. Рабочая программа модуля «Этика и психология фитнес-тренинга»	12
4.4. Рабочая программа модуля «Теория и методика силового фитнес-тренинга»	13
4.5. Рабочая программа модуля «Теория и методика тренировок по степ-аэробике»	14
4.6. Рабочая программа модуля «Обеспечение безопасности на специализированных занятиях по фитнесу»	15
4.7. Рабочая программа модуля «Психолого-педагогический практикум»	15
5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	17
8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	18
Приложение № 1. Комплект контрольно-оценочных средств промежуточной аттестации	19
Приложение № 2. Комплект контрольно-оценочных средств итоговой аттестации	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель реализации программы

В силу изменений Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.08.2019) фитнес-центры отнесены к физкультурно-спортивным организациям. В случаях, предусмотренных федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, фитнес-центры обязаны применять профессиональные стандарты в части требований к квалификации работников с учетом особенностей выполняемых работниками трудовых функций (ч. 4 ст. 30.1).

Проведение специализированных занятий по фитнесу, в том числе тренировок по степ-аэробике и силового фитнес-тренинга, осуществляют специалисты соответствующих должностей: фитнес-тренер (включая старшего), фитнес-тренер по направлению программы и др. Профессиональный стандарт «Специалист по предоставлению фитнес-услуг» в проекте предусматривает подготовку данных специалистов по программам профессиональной переподготовки на базе среднего профессионального или высшего образования в рамках специальностей и направлений подготовки, не входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт».

Целью реализации программы является получение лицами, имеющими образование не по профилю деятельности фитнес-тренера, новой профессиональной компетенции, необходимой для формирования здорового образа жизни, поддержания и укрепления здоровья, физической реабилитации потребителей фитнес-услуг.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются знания и проявляется способность к их реализации для успешного выполнения совокупности трудовых действий, установленных **трудовыми функциями D/01.5 "Проведение функциональной диагностики физической формы занимающихся фитнесом"** и **D/07.5 "Консультирование занимающихся по вопросам проведения специализированных тренировок"**, в рамках 5 уровня квалификации и **обобщенной трудовой функции D "Проведение специализированных занятий по фитнесу"**, которые предусматриваются профессиональным стандартом «Специалист по предоставлению фитнес-услуг» (проект).

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): <u>среднее профессиональное или высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт»</u>				
Вид деятельности	Профессиональная компетенция	Практический опыт	Умения	Знания
Формирование здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья, физическая реабилитация потребителей фитнес-услуг	Проведение специализированных занятий по фитнесу	Консультирование потребителя фитнес-услуг по вопросам осуществления и содержания мероприятий, необходимых для функциональной диагностики физической формы потребителя фитнес-услуг (H1)	Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с занимающимся (У1)	Техники оценки общего физического состояния, физической подготовленности, функционального тестирования, скрининга (З1)
		Анкетирование потребителя фитнес-услуг по вопросам особенностей образа жизни, занятости, состояния здоровья, уровня физической активности, результатов предшествующего опыта занятий по различным фитнес-программам (H2)	Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу фитнеса (У2)	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса (З2)

Формирование здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья, физическая реабилитация потребителей фитнес-услуг	Проведение специализированных занятий по фитнесу	Проведение антропометрических измерений размеров тела и мышц потребителя фитнес-услуг (Н3)	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом половозрастной специфики занимающегося (У3)	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология (33)
		Организация, самостоятельно или с привлечением медицинских работников, диагностики сердечно-сосудистой системы потребителя фитнес-услуг посредством измерения пульса, артериального давления, выполнения ортостатической пробы, теста Руфье, применения иных специальных методов (Н4)	Применять методики тестирования, антропометрических измерений, анкетирования и осмотра потребителя фитнес-услуг (У4)	Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья (34)
		Выявление проблемных зон потребителя фитнес-услуг (изменение позвоночника, варикозное расширение вен и т.п.) (Н5)	Применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным особенностям занимающегося (У5)	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни (35)
		Консультирование потребителей фитнес-услуг по выбору программы специализированных тренировок на основе изучения личных склонностей, оценки общего физического состояния и развития потребителя фитнес-услуг, наличия физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок (Н6)	Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений (У6)	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений (36)
		Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу рациональной организации занятий по избранной программе специализированных тренировок, включая определение места тренировок (место жительства / организация, оказывающая фитнес-услуги), формы тренировок (занятия с персональным тренером или в группах), периодичности занятий, продолжительности занятия, оптимального времени суток для тренировок (Н7)	Предлагать подходящие методики, формы и средства специализированных тренировок с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг (У7)	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки (37)
		Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу рациональной организации режима питания, труда и отдыха, сопутствующего выполнению программы специализированных тренировок (Н8)	Выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов потребителя фитнес-услуг (У8)	Различные методики и программы специализированных тренировок. Особенности организации и построения занятий по методикам и программам специализированных тренировок (38)
				Требования к оснащению мест проведения специализированных тренировок, в т.ч. по месту работы или жительства (39)

Формирование здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья, физическая реабилитация потребителей фитнес-услуг	Проведение специализированных занятий по фитнесу	Оказание методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, выбора спортивного питания, подсчета энергозатрат (Н9)	Позитивно взаимодействовать с потребителем фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий (У9)	Базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок (З10)
		Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу выбора спортивного инвентаря и оборудования, обустройства инфраструктуры для самостоятельных специализированных тренировок в месте работы или проживания (Н10)		Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом (З11)
		Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу выбора методического комплекса как основы для самостоятельных тренировок, состава занятия и последовательности выполнения и освоения отдельных упражнений и двигательных действий, состава разминки и заминки при самостоятельной организации специализированных тренировок (Н11)		Техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом (З13)
		Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу безопасного выполнения упражнений и практик (в том числе с использованием спортивных сооружений, спортивного оборудования, инвентаря), оказания первой помощи при травмах, которые могут иметь место при специализированных тренировках (Н12)	Расчитывать энергозатраты, формировать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха (У10)	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения фитнеса (З14)
		Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу организации контроля и самоконтроля при выполнении специализированных тренировок (Н13)	Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря (У11)	Показания и противопоказания различных программ специализированных тренировок для занимающихся различных возрастных и нозологических групп (З15)
				Общие санитарно-гигиенические требования к проведению занятия, по различным направлениям специализированных тренировок (З16)

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт».

1.4. Срок обучения

Трудоемкость обучения по данной программе – 520/260 часов, включая все виды аудиторной и самостоятельной учебной работы обучающихся. Общий срок обучения – 3/1,5 месяца.

1.5. Форма обучения

Форма обучения – очная.

1.6. Режим занятий

Обучающиеся занимаются 6 часов в день, 5 раз в неделю – всего 30 часов (аудиторная нагрузка без учета времени самостоятельной работы обучающихся) в неделю.

1.7. Особенности реализации программы

Программа реализуется одним из структурных подразделений ООО «ОЦФКСФ» – Центром образования.

Процесс обучения включает несколько этапов по соответствующим программам учебных модулей. Лекционные и практические занятия обеспечиваются методическими материалами, а также программно-информационными средствами.

В рамках учебного модуля по одной или нескольким темам проводится текущий контроль успеваемости. Для этого используется устный опрос обучающихся, контроль в форме ответов на вопросы и обсуждения ситуаций.

Освоение каждого учебного модуля сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Реализация дополнительной профессиональной программы завершается итоговой аттестацией в форме экзамена, позволяющего в полной мере оценить знания, умения и навыки обучающихся как результат освоения ими тематических разделов программы профессиональной переподготовки.

2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

Вид образования – дополнительное образование

Подвид – дополнительное профессиональное образование

Программа – профессиональной переподготовки

Наименование – Фитнес-тренер по групповым программам. Силовые направления и степ-аэробика

Категория обучающихся – лица, имеющие среднее профессиональное образование в рамках специальностей, не входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт»

Срок обучения – 3 месяца

Форма обучения – очная

Режим занятий – 6 часов в день, 5 раз в неделю

№ п/п	Наименование учебных модулей	Всего часов	В том числе:			Форма аттестации
			Лекции	Практика	СРО*	
1	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	70	48	-	22	Зачет
2	Особенности фитнеса и допуска к специализированным занятиям	66	46	-	20	Зачет
3	Этика и психология фитнес-тренинга	64	46	-	18	Зачет
4	Теория и методика силового фитнес-тренинга	70	48	-	22	Зачет
5	Теория и методика тренировок по степ-аэробике	64	44	-	20	Зачет
6	Обеспечение безопасности на специализированных занятиях по фитнесу	58	40	-	18	Зачет
7	Психолого-педагогический практикум	122	-	86	36	Зачет
	Консультации	2				
	Итоговая аттестация	4				Экзамен
	ИТОГО:	520	272	86	156	

* СРО – самостоятельная работа обучающихся.

Профессиональная переподготовка на базе высшего образования

Вид образования – дополнительное образование

Подвид – дополнительное профессиональное образование

Программа – профессиональной переподготовки

Наименование – Фитнес-тренер по групповым программам. Силовые направления и степ-аэробика

Категория обучающихся – лица, имеющие высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт»

Срок обучения – 1,5 месяца

Форма обучения – очная

Режим занятий – 6 часов в день, 5 раз в неделю

№ п/п	Наименование учебных модулей	Всего часов	В том числе:			Форма аттестации
			Лекции	Практика	СРО*	
1	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	34	24	-	10	Зачет
2	Особенности фитнеса и допуска к специализированным занятиям	32	22	-	10	Зачет
3	Этика и психология фитнес-тренинга	30	22	-	8	Зачет
4	Теория и методика силового фитнес-тренинга	34	24	-	10	Зачет
5	Теория и методика тренировок по степ-аэробике	32	22	-	10	Зачет
6	Обеспечение безопасности на специализированных занятиях по фитнесу	28	20	-	8	Зачет
7	Психолого-педагогический практикум	64	-	44	20	Зачет
	Консультации	2				
	Итоговая аттестация	4				Экзамен
	ИТОГО:	260	134	44	76	

* СРО – самостоятельная работа обучающихся.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет количество учебных недель в соответствии с трудоемкостью и сроком освоения программы, а также понедельное распределение учебной нагрузки на обучающегося. Даты начала и окончания обучения устанавливаются по мере комплектации групп в течение всего календарного года.

№ п/п	Наименование учебных модулей	Учебная нагрузка	Порядковый номер учебной недели														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	$\frac{70}{34}$	$\frac{40}{34}$	30													
2	Особенности фитнеса и допуска к специализированным занятиям	$\frac{66}{32}$	6	$\frac{10}{26}$	40	16											
3	Этика и психология фитнес-тренинга	$\frac{64}{30}$		14	16	24	40										
4	Теория и методика силового фитнес-тренинга	$\frac{70}{34}$			24	10		40	30								
5	Теория и методика тренировок по степ-аэробике	$\frac{64}{32}$				30	2		10	40	14						
6	Обеспечение безопасности на специализированных занятиях по фитнесу	$\frac{58}{28}$					28				26	32					
7	Психолого-педагогический практикум	$\frac{122}{64}$						10	40	14			8	40	40	34	
	Консультации	$\frac{2}{2}$								2							2
	Итоговая аттестация	$\frac{4}{4}$								4							4
	ИТОГО:	$\frac{520}{260}$	40	40	40	40	40	40	40	$\frac{40}{20}$	40						

4. МОДУЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Рабочая программа модуля «Основы анатомии, физиологии и биомеханики» (70/34 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- анатомию двигательного аппарата, функциональную анатомию, биомеханику, физиологию;

должен уметь:

- демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу фитнеса;

иметь практический опыт:

- проведения антропометрических измерений размеров тела и мышц потребителя фитнес-услуг.

Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия	24/12	16/8	-	8/4	Устный опрос
2	Физиология	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
3	Биомеханика	26/12	16/8	-	10/4	Устный опрос
ИТОГО:		70/34	48/24	-	22/10	

Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Основы анатомии, физиологии и биомеханики».

4.2. Рабочая программа модуля «Особенности фитнеса и допуска к специализированным занятиям» (66/32 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- техники оценки общего физического состояния, физической подготовленности, функционального тестирования, скрининга;
- показания и противопоказания различных программ специализированных тренировок для занимающихся различных возрастных и нозологических групп;

должен уметь:

- применять методики тестирования, антропометрических измерений, анкетирования и осмотра потребителя фитнес-услуг;
- использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений;
- выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов потребителя фитнес-услуг;

иметь практический опыт:

- консультирования потребителя фитнес-услуг по вопросам осуществления и содержания мероприятий, необходимых для функциональной диагностики физической формы потребителя фитнес-услуг;
- организации, самостоятельно или с привлечением медицинских работников, диагностики сердечно-сосудистой системы потребителя фитнес-услуг посредством измерения пульса, артериального давления, выполнения ортостатической пробы, теста Руфье, применения иных специальных методов;
- выявления проблемных зон потребителя фитнес-услуг (изменение позвоночника, варикозное расширение вен и т.п.).

Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Сущность и виды фитнеса	20/10	12/6	-	8/4	Устный опрос
2	Показания и противопоказания к силовому фитнес-тренингу и степ-аэробике	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
3	Оценка общего физического состояния потребителей фитнес-услуг	26/12	18/8	-	8/4	Устный опрос
ИТОГО:		66/32	46/22	-	20/10	

Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Особенности фитнеса и допуска к специализированным занятиям».

4.3. Рабочая программа модуля «Этика и психология фитнес-тренинга» (64/30 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса;
- мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;
- спортивное питание, особенности и правила употребления;
- правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения фитнеса;

должен уметь:

- устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с занимающимся;
- использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом половозрастной специфики занимающегося;
- позитивно взаимодействовать с потребителем фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий;

иметь практический опыт:

- анкетирования потребителя фитнес-услуг по вопросам особенностей образа жизни, занятости, состояния здоровья, уровня физической активности, результатов предшествующего опыта занятий по различным фитнес-программам;
- консультирования потребителей фитнес-услуг по поводу рациональной организации режима питания, труда и отдыха, сопутствующего выполнению программы специализированных тренировок;
- оказания методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, выбора спортивного питания, подсчета энергосатрат.

Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Этические основы сопровождения фитнеса	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
2	Мотивация ведения здорового образа жизни	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
3	Особенности спортивного питания при занятиях силовым тренингом и степ-аэробикой	24/10	14/6	-	10/4	Устный опрос
ИТОГО:		64/30	46/22	-	18/8	

Промежуточная аттестация по модулю «Этика и психология фитнес-тренинга» в форме зачета.

4.4. Рабочая программа модуля «Теория и методика силового фитнес-тренинга» (70/34 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- структуру тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теорию и принципы тренировки;
- различные методики и программы специализированных тренировок; особенности организации и построения занятий по методикам и программам специализированных тренировок;
- требования к оснащению мест проведения специализированных тренировок, в том числе по месту работы или жительства;
- базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок;

должен уметь:

- предлагать подходящие методики, формы и средства специализированных тренировок с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг;

иметь практический опыт:

- консультирования потребителей фитнес-услуг по выбору программы специализированных тренировок на основе изучения личных склонностей, оценки общего физического состояния и развития потребителя фитнес-услуг, наличия физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок;
- консультирования потребителей фитнес-услуг по поводу рациональной организации занятий по избранной программе специализированных тренировок, включая определение места тренировок (место жительства или организация, оказывающая фитнес-услуги), формы тренировок (занятия с персональным тренером или в группах), периодичности занятий, продолжительности занятия, оптимального времени суток для тренировок;
- консультирования потребителей фитнес-услуг по поводу выбора спортивного инвентаря и оборудования, обустройства инфраструктуры для самостоятельных специализированных тренировок в месте работы или проживания;
- консультирования потребителей фитнес-услуг по поводу выбора методического комплекса как основы для самостоятельных тренировок, состава занятия и последовательности выполнения и освоения отдельных упражнений и двигательных действий, состава разминки и заминки при самостоятельной организации специализированных тренировок.

Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Особенности выполнения упражнений для различных направлений силового фитнес-тренинга	26/12	16/8	-	10/4	Устный опрос
2	Средства и методы проведения силовых тренировок	24/12	16/8	-	8/4	Устный опрос
3	Планирование группового силового занятия	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
ИТОГО:		70/34	48/24	-	22/10	

Промежуточная аттестация по модулю «Теория и методика силового фитнес-тренинга» в форме зачета.

4.5. Рабочая программа модуля «Теория и методика тренировок по степ-аэробике» (64/32 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- структуру тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теорию и принципы тренировки;
- различные методики и программы специализированных тренировок; особенности организации и построения занятий по методикам и программам специализированных тренировок;
- требования к оснащению мест проведения специализированных тренировок, в том числе по месту работы или жительства;
- базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок;

должен уметь:

- предлагать подходящие методики, формы и средства специализированных тренировок с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг;

иметь практический опыт:

- консультирования потребителей фитнес-услуг по выбору программы специализированных тренировок на основе изучения личных склонностей, оценки общего физического состояния и развития потребителя фитнес-услуг, наличия физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок;
- консультирования потребителей фитнес-услуг по поводу рациональной организации занятий по избранной программе специализированных тренировок, включая определение места тренировок (место жительства или организация, оказывающая фитнес-услуги), формы тренировок (занятия с персональным тренером или в группах), периодичности занятий, продолжительности занятия, оптимального времени суток для тренировок;
- консультирования потребителей фитнес-услуг по поводу выбора спортивного инвентаря и оборудования, обустройства инфраструктуры для самостоятельных специализированных тренировок в месте работы или проживания;
- консультирования потребителей фитнес-услуг по поводу выбора методического комплекса как основы для самостоятельных тренировок, состава занятия и последовательности выполнения и освоения отдельных упражнений и двигательных действий, состава разминки и заминки при самостоятельной организации специализированных тренировок.

Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Особенности выполнения упражнений в степ-аэробике	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
2	Средства и методы проведения занятий по степ-аэробике	24/12	16/8	-	8/4	Устный опрос
3	Планирование группового занятия по степ-аэробике	20/10	12/6	-	8/4	Устный опрос
	ИТОГО:	64/32	44/22	-	20/10	

Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Теория и методика тренировок по степ-аэробике».

4.6. Рабочая программа модуля «Обеспечение безопасности на специализированных занятиях по фитнесу» (58/28 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья;
- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений;
- общие санитарно-гигиенические требования к проведению занятия, по различным направлениям специализированных тренировок;

должен уметь:

- показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря;

иметь практический опыт:

- консультирования потребителей фитнес-услуг по поводу безопасного выполнения упражнений и практик (в том числе с использованием спортивных сооружений, спортивного оборудования, инвентаря), оказания первой помощи при травмах, которые могут иметь место при специализированных тренировках.

Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Безопасность на занятиях по силовым направлениям	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
2	Безопасность на занятиях по степ-аэробике	18/8	12/6	-	6/2	Устный опрос
3	Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья	20/10	12/6	-	8/4	Устный опрос
	ИТОГО:	58/28	40/20	-	18/8	

Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Обеспечение безопасности на специализированных занятиях по фитнесу».

4.7. Рабочая программа модуля «Психолого-педагогический практикум» (122/64 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом;
- техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом;

должен уметь:

- применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным особенностям занимающегося;
- рассчитывать энергозатраты, формировать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха;
- показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря;

иметь практический опыт:

- консультирования потребителей фитнес-услуг по поводу организации контроля и самоконтроля при выполнении специализированных тренировок.

Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Техники управления стилем жизни	28/14	-	20/10	8/4	Обсуждение ситуаций
2	Организация и проведение силовой тренировки	32/18	-	22/12	10/6	Обсуждение ситуаций
3	Организация и проведение тренировки по степ-аэробике	32/18	-	22/12	10/6	Обсуждение ситуаций
4	Отработка навыков ведения группы	30/14	-	22/10	8/4	Обсуждение ситуаций
ИТОГО:		122/64	-	86/44	36/20	

По итогам психолого-педагогический практикума выставляется зачет.

После консультации проводится итоговая аттестация (экзамен) по дополнительной профессиональной программе.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы в части лекционных занятий осуществляется в учебном классе, оборудованном доской и необходимой мебелью (столы, стулья). На занятиях используются средства программно-информационного обеспечения, а также необходимые учебно-методические материалы.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, укомплектованном гимнастическими ковриками.

Помещения и оборудование в полной мере соответствуют санитарным правилам и обязательным требованиям пожарной безопасности.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется с привлечением педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки (специальности) "Физическая культура", а также соответствующее преподаваемому учебному курсу (модулю) дополнительное профессиональное образование. При отсутствии педагогического образования необходимо дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка или повышение квалификации) в области педагогической деятельности.

Педагогические работники обязаны соответствовать квалификационным требованиям, не реже одного раза в 3 года повышать свой профессиональный уровень, проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя.

7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Качество освоения программы оценивается индивидуальными достижениями планируемых результатов обучения. Для этого проводятся промежуточная и итоговая аттестации обучающихся.

Объекты оценивания*	Показатели (наименование учебных модулей)	Критерии качества	Тип задания	Форма аттестации
33, У2, Н3	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	Верные ответы	Тестовое	Зачет
31, 315, У4, У6, У8, Н1, Н4, Н5	Особенности фитнеса и допуска к специализированным занятиям			Зачет
32, 35, 312, 314, У1, У3, У9, Н2, Н8, Н9	Этика и психология фитнес-тренинга			Зачет
37-310, У7, Н6, Н7, Н10, Н11	Теория и методика силового фитнес-тренинга			Зачет
37-310, У7, Н6, Н7, Н10, Н11	Теория и методика тренировок по степ-аэробике			Зачет
34, 36, 316, У11, Н12	Обеспечение безопасности на специализированных занятиях по фитнесу			Зачет
311, 313, У5, У10, У11, Н13	Психолого-педагогический практикум			Зачет
31-316, У1-У11, Н1-Н13	Итоговая аттестация	Верные ответы на вопросы	Вопросы	Экзамен

* Объекты оценивания в полном наименовании приведены в пункте 1.2 пояснительной записки.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Обучающимся после освоения учебного модуля предлагаются тестовые задания по 10-ти контрольным вопросам в соответствии с прилагаемым перечнем (Приложение № 1).

Критерии оценки по двухбалльной системе:

- отметка «зачтено» выставляется обучающемуся, который правильно ответил на 8 и более из 10 контрольных вопросов;
- «не зачтено» - правильно даны ответы на 7 и менее из 10 контрольных вопросов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме экзамена по прилагаемому перечню вопросов и экзаменационным билетам (Приложение № 2).

Критерии оценки освоения дополнительной профессиональной программы:

- отметка "неудовлетворительно" выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой;
- отметкой "удовлетворительно" оценивается частичное освоение планируемых результатов, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений;
- отметкой "хорошо" оценивается освоение обучающимся планируемых результатов, способность его к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности;
- отметка "отлично" выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов и проявившему творческие способности в обучении.

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 2 августа 2019 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров».
3. Профессиональный стандарт «Специалист по предоставлению фитнес-услуг» (проект).
4. ГОСТ Р 56644-2015 «Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования».

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Комплект контрольно-оценочных средств промежуточной аттестации включает в себя тестовые задания.

Задание промежуточного аттестационного испытания состоит из десяти контрольных вопросов (с вариантами ответов, один из которых является правильным).

Модуль «Основы анатомии, физиологии и биомеханики»

1. К функциям скелета человека относятся:

- А. опорная
- Б. секреторная
- В. регуляторная
- Г. кроветворная

2. Прерывное подвижное соединение костей скелета называется:

- А. шов
- Б. сустав
- В. симфиз
- Г. синдесмоз

3. Одноосный сустав производит движение конечности по ...

- А. одной оси, выполняя сгибание и разгибание
- Б. двум осям, выполняя сгибание-разгибание, приведение-отведение
- В. трем осям, выполняя сгибание-разгибание, пронация-супинация, приведение-отведение

4. Двухосный сустав производит движение конечности по ...

- А. одной оси, выполняя сгибание и разгибание
- Б. двум осям, выполняя сгибание-разгибание, приведение-отведение
- В. трем осям, выполняя сгибание-разгибание, пронация-супинация, приведение-отведение

5. Трехосный сустав производит движение конечности по ...

- А. одной оси, выполняя сгибание и разгибание
- Б. двум осям, выполняя сгибание-разгибание, приведение-отведение
- В. трем осям, выполняя сгибание-разгибание, пронация-супинация, приведение-отведение

6. В спинном мозге замыкаются дуги всех перечисленных рефлексов, кроме:

- А. локтевого
- Б. подошвенного
- В. выпрямительного
- Г. мочеиспускательного

7. Биомеханика физических упражнений разработана:

- А. Р. Декартом
- Б. Л. Фишером
- В. П.Ф. Лесгафтом
- Г. К. Кекчевым

8. Временная мера повторности движений – это ...

- А. ритм движений
- Б. быстрота движений
- В. равномерность движений
- Г. темп движений

9. Двигательные действия, выполняемые за минимальный отрезок времени:

- А. ловкость
- Б. сила
- В. выносливость
- Г. быстрота

10. По форме различают мышцы:

- А. поверхностная
- Б. одноперистая
- В. отводящая
- Г. веретенообразная

11. Мышцы, выполняющие однотипные движения – это ...

- А. синергисты
- Б. антагонисты
- В. протракторы
- Г. аддукторы

12. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:

- А. инерционным
- Б. изометрическим
- В. изотоническим
- Г. синергетическим

13. В каком случае сила тяги, развиваемая мышцей, будет больше:

- А. нервный импульс активирует мышцу, длина которой соответствует длине покоя
- Б. нервный импульс активирует предварительно растянутую мышцу
- В. нервный импульс активирует уже укороченную мышцу

14. Как изменяется количество упругой энергии, накопленное мышцей, с увеличением промежутка времени между уступающим и преодолевающим режимами работы мышцы:

- А. увеличивается
- Б. уменьшается
- В. остается постоянной

15. Зависит ли момент силы тяги мышцы от межзвенного угла в статике?

- А. зависит всегда
- Б. зависит иногда
- В. не зависит

16. При отведении руки в плечевом суставе сила тяги дельтовидной мышцы для плеча (объект равновесия) является силой:

- А. реакции связи
- Б. внутренней
- В. внешней
- Г. равнодействующей

17. В каких суставах моменты сил мышц-сгибателей тазобедренного сустава в статическом положении "сед углом" уравновешивают моменты сил тяжести:

- А. всего тела
- Б. туловища
- В. бедра, голени, стопы
- Г. головы, рук, туловища

Модуль «Особенности фитнеса и допуска к специализированным занятиям»

1. *Аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:*

- А. резист-аэробика
- Б. памп-аэробика
- В. шейпинг

2. *Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?*

- А. заниматься физической культурой
- Б. соответствовать, быть в хорошей форме
- В. быть на высоте

3. *Направлением фитнеса не является ...*

- А. калланетика
- Б. зумба
- В. аквабосу
- Г. цигун

4. *Разновидность аэробики, отличающаяся использованием специальной платформы:*

- А. степ-аэробика
- Б. шейпинг
- В. памп-аэробика

5. *Оценка физического состояния человека – это ...*

- А. оценка морфологических и физических показателей
- Б. оценка функций кровоснабжения
- В. оценка физической подготовленности

6. *Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели ...*

- А. нервной системы
- Б. мочевыделительной системы
- В. кардио-респираторной системы
- Г. эндокринной системы

7. *Укажите правильную формулу определения жизненного индекса (усл. обозн. ЖЕЛ – жизненная емкость легких, PWC170 – оценка физической работоспособности):*

- А. $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$
- Б. $ЖИ = PWC170 / \text{масса тела}$
- В. $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$

8. *Экспресс-оценка функционального состояния используется для определения ...*

- А. переносимости нагрузки
- Б. психоэмоционального состояния
- В. физической подготовленности
- Г. физического развития

9. *Характеристика телосложения человека не определяется формой ...*

- А. грудной клетки
- Б. спины
- В. живота
- Г. рук
- Д. ног

10. Точность мышечных усилий определяется с помощью:
- А. штангенциркуля
 - Б. кистевого динамометра
 - В. спирометра
11. Пульсовое артериальное давление определяется ...
- А. суммой систолического и диастолического артериального давления
 - Б. разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением
 - В. отношением систолического к диастолическому артериальному давлению
12. Нагрузочной пробой является тест ...
- А. Пироговой
 - Б. Ахмеджанова
 - В. Мартине
 - Г. Генчи
13. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:
- А. теппинг-теста
 - Б. пробы Генчи
 - В. пробы Штанге
14. Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется ...
- А. тест Пироговой
 - Б. проба Генчи
 - В. проба Мартине
15. Критерием для оценки оптимальной частоты сердечных сокращений не является ...
- А. возраст человека
 - Б. средняя частота сердечных сокращений за сутки
 - В. интенсивность нагрузки
16. К методам оценки физического развития человека не относятся:
- А. физические стандарты
 - Б. индексы
 - В. антропометрические стандарты
 - Г. корреляция
17. Индекс Кетле определяется по формуле:
- А. отношение окружности грудной клетки к росту
 - Б. отношение ЖЕЛ к массе тела
 - В. отношение массы тела к росту
18. Физическое развитие характеризуется показателями:
- А. наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями
 - Б. росто-весовыми показателями
 - В. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
 - Г. физической подготовленностью
19. Приспособляемость организма к физической нагрузке можно определить с помощью ...
- А. пробы Штанге
 - Б. пробы Генчи
 - В. теста Руфье
 - Г. Гарвардского степ-теста

Модуль «Этика и психология фитнес-тренинга»

1. Признание моральных заслуг человека:

- А. совесть
- Б. достоинство
- В. честь
- Г. долг

2. Способ держать себя, внешняя форма поведения, обращение с другими людьми:

- А. этикет
- Б. манеры
- В. корректность
- Г. вежливость

3. Общепринятые в рамках социальной группы правила, образцы поведения и действий в определенной ситуации – это ...

- А. этика
- Б. мораль
- В. традиции
- Г. социальные нормы

4. Нравственная задача, которую человек формулирует для себя сам на основании нравственных требований, обращенных ко всем:

- А. совесть
- Б. достоинство
- В. честь
- Г. долг

5. Умение держать себя в рамках приличия в любых ситуациях:

- А. этикет
- Б. манера
- В. корректность
- Г. вежливость

6. Нормы общественных организаций содержат ...

- А. наиболее обобщенные и стабильные правила поведения людей в том или ином обществе, которые выверены временем и длительно существуют
- Б. правила поведения, которые устанавливаются и охраняются государством
- В. правила поведения, которые устанавливаются самими общественными организациями и охраняются с помощью мер общественного воздействия, предусмотренных уставами этих организаций
- Г. общепринятые и повторяющиеся формы поведения людей, которые служат средством передачи социального и культурного опыта от поколения к поколению
- Д. все перечисленное

7. К принципам рационального питания не относится ...

- А. соблюдение оптимального режима питания
- Б. соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма
- В. соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков
- Г. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма
- Д. максимальное разнообразие питания

8. *Человек как уникальная, самобытная личность, реализующая себя в профессиональной деятельности – это ...*

- А. универсум
- Б. индивид
- В. индивидуальность
- Г. субъект

9. *Инициативность, настойчивость, трудолюбие, лень, аккуратность относятся к чертам:*

- А. образующим психический склад личности
- Б. выражающим отношение человека к другим людям
- В. выражающим отношение человека к труду, к своему делу
- Г. выражающим отношение человека к самому себе

10. *При взаимодействии людей в процессе совместной деятельности реализуется ...*

- А. прагматическая функция общения
- Б. формирующая функция общения
- В. интегративная функция общения
- Г. экспрессивная функция общения

11. *Общеизвестные «факторы риска» в жизни людей:*

- А. гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение
- Б. нарушения в питании, экологии
- В. психологические стрессы
- Г. все перечисленные факторы

12. *В развитии стресса различают три этапа:*

- А. реакция тревоги, стабилизация, истощение
- Б. информация, мобилизация, перегрузка
- В. угроза, опасность, заболевание
- Г. информация, реакция тревоги, заболевание

13. *Более половины факторов риска связано с ...*

- А. неправильным образом жизни
- Б. генетикой и биологией человека
- В. окружающей средой

14. *Недостаток энергозатрат в процессе трудовой деятельности компенсирует выполнение физических упражнений с расходом энергии:*

- А. не более 350 ккал в сутки
- Б. не менее 500-650 ккал в сутки
- В. не менее 350-500 ккал в сутки

15. *Усилия при езде на велосипеде в гору, беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин, соответствуют:*

- А. умеренной физической активности
- Б. интенсивной физической активности
- В. чрезмерной физической активности
- Г. регулярной физической активности

16. *В каких продуктах содержится клетчатка?*

- А. морепродукты
- Б. молочные продукты с низким содержанием жира
- В. продукты растительного происхождения
- Г. мясные продукты

Модуль «Теория и методика силового фитнес-тренинга»

1. Что входит в состав силовых упражнений?

- А. разовое выполнение однообразных двигательных действий относительно низким темпом и значительным внешним сопротивлением
- Б. разовое выполнение однообразных двигательных действий относительно высоким темпом и значительным внешним сопротивлением
- В. повторное выполнение однообразных двигательных действий относительно низким темпом и значительным внешним сопротивлением

2. Последовательность однотипных упражнений называется ...

- А. серия
- Б. подход
- В. сет
- Г. любым из перечисленных терминов

3. Упражнения без интервала отдыха, где работают одни и те же мышцы, последовательно выполняя разнообразные движения, – это ...

- А. подход
- Б. суперсет
- В. подсет

4. Какие принципы относятся к спортивной тренировке?

- А. принцип негативных движений
- Б. принцип пассивных движений
- В. принцип активных движений
- Г. все перечисленные принципы

5. Сплит – это ...

- А. развивающая тренировка на данную группу мышц (1-2 раза) в неделю
- Б. развивающая тренировка на данную группу мышц (3-4 раза) в неделю
- В. развивающая тренировка на данную группу мышц, имеющая взрывной характер

6. На определение веса отягощений и количество повторений влияет ...

- А. вес и рост
- Б. вес и возраст
- В. возраст и рост

7. Для формирования красивого тела применяют упражнения ...

- А. малой интенсивности с минимальным отягощением
- Б. средней и высокой интенсивности с максимальным отягощением
- В. средней и высокой интенсивности с минимальным отягощением

8. Что относится к силовому тренингу?

- А. тяжелая атлетика
- Б. гиревой вид спорта
- В. кроссфит

9. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

- А. метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях
- Б. переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений
- В. метод повторного упражнения с использованием неопределенных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа
- Г. метод переменного непрерывного упражнения

10. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является ...
- А. метод переменного непрерывного упражнения
 - Б. использование метода «фартлек»
 - В. метод равномерного непрерывного упражнения
 - Г. метод повторного выполнения упражнения
11. Под техникой физических упражнений понимают:
- А. способы выполнения группы последовательных движений
 - Б. алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма
 - В. четко заданный и неизменный порядок движений
12. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок "кроссфит"?
- А. Майк Бургенер
 - Б. Луи Симмонс
 - В. Грег Глассман
13. Так называемое "второе дыхание" наступает, когда ...
- А. организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода
 - Б. мышцы входят в удобный ритм работы
 - В. мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам
14. В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировки используется ...
- А. специфический метод
 - Б. комбинированный метод
 - В. смешанный метод
 - Г. круговой метод
 - Д. повторный метод
15. Как называется первая зона интенсивности в тренировочных нагрузках?
- А. аэробная восстановительная
 - Б. алактатная
 - В. аэробная развивающая
 - Г. эффективная
 - Д. специфическая
16. Величина физической нагрузки дозируется ...
- А. регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений
 - Б. за счет регулирования степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений
 - В. регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений
 - Г. регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений
17. В интервальной тренировке, направленной на повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых частота сердечных сокращений (ЧСС) снижается до ...
- А. 100-120 ударов в минуту
 - Б. 120-130 ударов в минуту
 - В. 100-110 ударов в минуту
 - Г. 130-140 ударов в минуту
 - Д. 100-140 ударов в минуту

Модуль «Теория и методика тренировок по степ-аэробике»

1. Чем прежде всего определяется эффект физических упражнений?

- А. их формой
- Б. их содержанием
- В. темпом движения

2. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата:

- А. аэробика
- Б. фитнес
- В. атлетическая гимнастика
- Г. атлетическое единоборство

3. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...

- А. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия
- Б. частоту движений в единицу времени
- В. точность двигательного действия и его конечный результат

4. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета: "1" - шаг правой ногой вперед, "2" - приставить левую ногу, "3" - шаг правой ногой назад, "4" - приставить левую.

- А. Touch-step
- Б. Step-touch
- В. Basic step

5. Назовите разновидность ходьбы в стойку "ноги врозь", затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

- А. Two step
- Б. V-step
- В. Straddle

6. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед:

- А. Cross
- Б. Slide
- В. Twist Jump

7. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это ...

- А. марши
- Б. станты
- В. базовые шаги

8. Число движений в единицу времени характеризует:

- А. темп движений
- Б. ритм движений
- В. физический уровень занимающегося

9. Широко используемый в практике спорта, наиболее информативный и объективный показатель реакции организма на физическую нагрузку:

- А. интенсивность работы
- Б. величина частоты сердечных сокращений
- В. время выполнения двигательного действия
- Г. дозировка упражнения
- Д. объем выполненной нагрузки

10. *Аэробная тренировка Кеннета Купера включает ...*
- А. три фазы
 - Б. четыре фазы
 - В. шесть фаз
 - Г. две фазы
11. *Аэробная тренировка включает:*
- А. силовые упражнения
 - Б. беговые упражнения
 - В. движения в такт музыке
12. *При дозировании нагрузок в степ-аэробике ЧСС во время работы должна быть ...*
- А. 140-145 уд/мин
 - Б. 90 уд/мин
 - В. 130 уд/мин
 - Г. 100-110 уд/мин
 - Д. свыше 150 уд/мин
13. *Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение:*
- А. базовая аэробика
 - Б. спортивная аэробика
 - В. тара-аэробика
14. *Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется ...*
- А. тренированность
 - Б. выносливость
 - В. второе дыхание
15. *Базовые шаги степ аэробики включают:*
- А. шаги на четыре счета
 - Б. шаги на три счета
 - В. шаги на два счета
16. *Целостный метод в степ-аэробике не применяется для разучивания движений:*
- А. ходьба
 - Б. приставные шаги
 - В. танцевальные движения
17. *При расчлененном методе обучения в степ-аэробике вначале разучиваются движения:*
- А. рук
 - Б. ног
 - В. танцевальные координационные движения
18. *В степ-аэробике не используются:*
- А. повороты
 - Б. боковые шаги
 - В. обратные шаги
19. *Принципы занятий физической активностью не касаются ...*
- А. комплексности воздействий
 - Б. величины нагрузок
 - В. поведения во время занятий

Модуль «Обеспечение безопасности на специализированных занятиях по фитнесу»

1. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:
 - А. удалены из зоны занятий
 - Б. огорожены или заблокированы от прямого касания
 - В. обозначены цветными ярлыками
2. При выполнении физических упражнений другими занимающимися необходимо стоять ...
 - А. на безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий
 - Б. возле тренажера, на котором выполняются упражнения
 - В. вне места занятий
3. Обувь для занятий в тренажерном зале должна быть ...
 - А. на кожаной подошве
 - Б. на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение
 - В. в форме удобных тапочек
4. Основное средство профилактики травм и многих заболеваний (в особенности, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.):
 - А. зарядка
 - Б. регулярные занятия физическими упражнениями
 - В. туристические прогулки
5. Допускается использовать неисправные тренажеры, спортивное оборудование?
 - А. да, со страховкой
 - Б. да, соблюдая осторожность
 - В. не допускается
6. Внешние признаки значительного утомления:
 - А. небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика - спокойная, внимание - безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 ударов в минуту
 - Б. значительное покраснение, большая потливость, мимика - напряженная, внимание - неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 ударов в минуту
 - В. состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 ударов в минуту
7. Уровень тренированности выше ...
 - А. чем чаще пульс и выше артериальное давление
 - Б. чем чаще пульс и ниже артериальное давление
 - В. чем реже пульс и ниже артериальное давление
8. Главной причиной травматизма является ...
 - А. невнимательность
 - Б. нарушение дисциплины
 - В. нарушение формы одежды
9. Наиболее вероятной травмой в степ-аэробике служит повреждение Ахиллова сухожилия. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
 - А. наложение холода
 - Б. обращение к врачу
 - В. наложение тугой повязки
 - Г. согревание поврежденного места

10. Отсутствие разминки перед основной нагрузкой в тренировке чаще всего приводит к ...
- А. травмам
 - Б. экономии сил
 - В. улучшению спортивного результата
11. Тренировки по фитнесу не рекомендуются ...
- А. сразу после еды
 - Б. во второй половине дня
 - В. через 1-2 часа после еды
12. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ...
- А. цвет
 - Б. размер
 - В. удобство и качество
13. Спортивными травмами не являются:
- А. термические
 - Б. переломы
 - В. растяжения
 - Г. раны
14. По степени тяжести не бывают легкими:
- А. ушибы
 - Б. вывихи
 - В. растяжения
15. Для состояния перетренированности не характерно ...
- А. снижение артериального давления
 - Б. расстройство тонкой мышечной координации
 - В. увеличение частоты сердечных сокращений
 - Г. появление диспепсических расстройств
16. Причинами перетренированности не являются:
- А. неправильная организация тренировочного процесса
 - Б. нерациональное питание
 - В. неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
 - Г. перенесенное спортсменом "на ногах" какое-либо заболевание
17. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:
- А. силовых
 - Б. скоростно-силовых
 - В. аэробных
 - Г. смешанного характера
18. В структуру контроля физической нагрузки не входят компоненты:
- А. интенсивность упражнений
 - Б. продолжительность интервалов отдыха
 - В. характер умственной нагрузки
 - Г. характер отдыха
 - Д. число повторений упражнения

Модуль «Психолого-педагогический практикум»

1. *Затраты энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки – это ...*
 - А. абсолютным показателем оптимального объема нагрузки
 - Б. интегральным показателем оптимального объема нагрузки
 - В. относительным показателем оптимального объема нагрузки
 - Г. индивидуальным показателем оптимального объема нагрузки

2. *Какой темп музыки рекомендуется для проведения степ-тренировки начального уровня в формате группового занятия?*
 - А. 120 BPM
 - Б. 130 BPM
 - В. 140 BPM

3. *Для заключительной части занятия рекомендуется вид стретчинга:*
 - А. динамический
 - Б. статический
 - В. баллистический

4. *Какие мышцы участвуют в выполнении упражнения «тяга в наклоне к поясу»?*
 - А. широчайшая мышца спины
 - Б. трехглавая мышца плеча
 - В. разгибатель позвоночника
 - Г. большая грудная мышца

5. *Какой темп музыки рекомендуется для проведения функциональной тренировки в формате группового занятия?*
 - А. 120 BPM
 - Б. 130 BPM
 - В. 140 BPM

6. *В процессе силовой подготовки, направленной на повышение динамической силы, применяют:*
 - А. отягощения, применяемые с большой скоростью
 - Б. изометрические упражнения
 - В. отягощения, лимитируемые техникой соревновательных упражнений
 - Г. изометрические отягощения
 - Д. предельные отягощения

7. *Что такое анаэробные упражнения?*
 - А. малоинтенсивные упражнения, при выполнении которых кислород используется как главный источник энергии для поддержания мышечной активности
 - Б. скоростные упражнения, при выполнении которых энергия вырабатывается при помощи быстрого химического распада веществ в мышцах без кислорода
 - В. упражнения, во время которых происходит увеличение сердечного ритма и усиливается циркуляция крови в организме
 - Г. многосуставные упражнения, которые включают в работу сразу несколько групп мышц

8. *Оценка физического состояния по системе «Контрекс-1» не включает:*
 - А. возраст
 - Б. массу тела
 - В. артериальное давление
 - Г. частоту сердечных сокращений в покое
 - Д. курение
 - Е. алкоголь
 - Ж. сон

9. *Высота степ-платформы 4 дюйма применяется для ...*
- А. тренированных людей
 - Б. занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности
 - В. начинающих регулярные занятия, но не имеющих опыта
 - Г. нерегулярно занимающихся физическими упражнениями
10. *Упор – это положение тела, при котором ...*
- А. точка опоры ниже уровня плеч
 - Б. точка опоры выше уровня плеч
 - В. точка опоры на уровне плеч
11. *К видам подъёмов не относится:*
- А. подъём переворотом
 - Б. подъём силой
 - В. подъём разгибом
 - Г. подъём рывком
 - Д. подъём махом
12. *Высота степ-платформы 8 дюймов и выше применяется для ...*
- А. тренированных людей
 - Б. занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности
 - В. начинающих регулярные занятия, но не имеющих опыта
 - Г. нерегулярно занимающихся физическими упражнениями
13. *Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5 мин, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %?*
- А. зоны максимальной мощности
 - Б. зоны субмаксимальной мощности
 - В. зоны большой мощности
 - Г. зоны умеренной мощности
14. *Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется ...*
- А. от 20-30 сек
 - Б. от 40 сек до 3-5 мин
 - В. от 40 мин до 3 часов
15. *Высота степ-платформы 6 дюймов и выше (1 дюйм равен 2,5 см) применяется для ...*
- А. тренированных людей
 - Б. занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности
 - В. начинающих регулярные занятия, но не имеющих опыта
 - Г. нерегулярно занимающихся физическими упражнениями
16. *Махи гантелями стоя в стороны – это упражнение для:*
- А. широчайшей мышцы спины
 - Б. трехглавой мышцы плеча
 - В. разгибателя позвоночника
 - Г. дельтовидной мышцы
17. *Высота степ-платформы 10 дюймов и выше применяется для ...*
- А. тренированных людей
 - Б. занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности, включая тренеров-инструкторов
 - В. начинающих регулярные занятия, но не имеющих опыта
 - Г. нерегулярно занимающихся физическими упражнениями

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Комплект контрольно-оценочных средств итоговой аттестации включает в себя перечень вопросов к экзамену и билеты.

Перечень вопросов к экзамену

1. Опорно-двигательная система и её функции.
2. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи.
3. Биомеханические свойства мышц. Механика мышечного сокращения.
4. Двигательное действие как система движений. Виды двигательных реакций и их фазовый состав.
5. Основы эргометрии. Объём, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
6. Сущность и виды фитнеса.
7. Техники оценки общего физического состояния, физической подготовленности, функционального тестирования, скрининга.
8. Показания и противопоказания к силовому фитнес-тренингу.
9. Показания и противопоказания к степ-аэробике.
10. Профессиональные качества фитнес-тренера.
11. Роль фитнеса в ведении ЗОЖ.
12. Особенности спортивного питания при занятиях силовым фитнес-тренингом.
13. Особенности спортивного питания при занятиях степ-аэробикой.
14. Классификация видов двигательной активности. Характеристики тренировочной нагрузки для аэробной, анаэробной, непрерывной, интервальной тренировок.
15. Базовые и изолированные упражнения. Упражнения для проработки отдельных групп мышц.
16. Средства и методы проведения тренировок по силовому фитнесу.
17. Формат и структура тренировочного занятия для различных направлений силового фитнеса.
18. Средства и методы проведения тренировок по степ-аэробике.
19. Основные правила тренировок на степ-платформе. Инерция. Правила инерции.
20. Шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги. Шаги степ-аэробики со сменой лидирующей ноги.
21. Методы раскладки степ-комбинаций.
22. Запрещенные упражнения в силовом фитнесе.
23. Запрещенные движения в степ-аэробике.
24. Техника безопасности при проведении силовых тренировок.
25. Техника безопасности при проведении тренировок по степ-аэробике.
26. Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья.
27. Планирование и организация групповой силовой тренировки.
28. Планирование и организация групповой тренировки по степ-аэробике.
29. Особенности формирования групп занимающихся.
30. Основные виды команд, подаваемые тренером при работе в группе.

БИЛЕТ № 1

1. Опорно-двигательная система и её функции.
2. Показания и противопоказания к степ-аэробике.
3. Средства и методы проведения тренировок по силовому фитнесу.
4. Запрещенные движения в степ-аэробике.

БИЛЕТ № 2

1. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи.
2. Профессиональные качества фитнес-тренера.
3. Формат и структура тренировочного занятия для различных направлений силового фитнеса.
4. Техника безопасности при проведении тренировок по степ-аэробике.

БИЛЕТ № 3

1. Биомеханические свойства мышц. Механика мышечного сокращения.
2. Роль фитнеса в ведении ЗОЖ.
3. Средства и методы проведения тренировок по степ-аэробике.
4. Техника безопасности при проведении силовых тренировок.

БИЛЕТ № 4

1. Двигательное действие как система движений. Виды двигательных реакций и их фазовый состав.
2. Особенности спортивного питания при занятиях силовым фитнес-тренингом.
3. Основные правила тренировок на степ платформе. Инерция. Правила инерции.
4. Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья.

БИЛЕТ № 5

1. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
2. Особенности спортивного питания при занятиях степ-аэробикой.
3. Шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги. Шаги степ-аэробики со сменой лидирующей ноги.
4. Планирование и организация групповой силовой тренировки.

БИЛЕТ № 6

1. Сущность и виды фитнеса.
2. Классификация видов двигательной активности. Характеристики тренировочной нагрузки для аэробной, анаэробной, непрерывной, интервальной тренировок.
3. Методы раскладки степ-комбинаций.
4. Особенности формирования групп занимающихся.

БИЛЕТ № 7

1. Техники оценки общего физического состояния, физической подготовленности, функционального тестирования, скрининга.
2. Базовые и изолированные упражнения. Упражнения для проработки отдельных групп мышц.
3. Запрещенные упражнения в силовом фитнесе.
4. Планирование и организация групповой тренировки по степ-аэробике.

БИЛЕТ № 8

1. Показания и противопоказания к силовому фитнес-тренингу.
2. Классификация видов двигательной активности. Характеристики тренировочной нагрузки для аэробной, анаэробной, непрерывной, интервальной тренировок.
3. Средства и методы проведения тренировок по степ-аэробике.
4. Основные виды команд, подаваемые тренером при работе в группе.