

**Комитет по образованию
Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Петербургский педагогический колледж имени Н.А. Некрасова»
(СПб ГБПОУ Некрасовский педагогический колледж)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
СПб ГБПОУ Некрасовского
педагогического колледжа

Протокол от 03.09.2026 № 1



УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБПОУ Некрасовского
Педагогического колледжа

Е.Ю. Федотова

Приказ от 04.09.2026 № 170-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕСУ»

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Общая характеристика программы».....

1.1. Общая характеристика нового вида профессиональной деятельности в области / приобретаемой новой квалификации	3
1.2. Цель реализации программы.....	4
1.3. Перечень профессиональных компетенций, формирующихся в результате освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	6
1.5. Категория слушателей.....	7
1.6. Форма обучения: очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	7
1.7. Режим занятий	7
1.8. Срок освоения программы: в течение учебного года	7
1.9. Трудоемкость программы.....	7

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный план	8
2.2. Содержание обучения по дополнительной профессиональной программе профессиональной подготовки.....	9

Раздел 3. Условия реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учреждения среднего профессионального образования	12
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	12
3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса	13

Раздел 4. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)

4.1. Экспресс-оценка уровня физического здоровья.....	14
4.2. Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.....	14
4.3. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы.....	15
4.4. Требования и содержание итоговой аттестации.....	15
4.4. Ожидаемые результаты реализации программы	16

Раздел 1. «Общая характеристика программы»

1.1 Общая характеристика нового вида профессиональной деятельности в области) / приобретаемой новой квалификации

Программы профессиональной переподготовки разрабатываются на основании установленных квалификационных требований, профессиональных стандартов и требований соответствующих федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального и (или) высшего образования к результатам освоения образовательных программ.

Программа профессиональной переподготовки «Инструктор по фитнесу» разработана на основе:

- Профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» от 27.24.2023 №353н

Вид профессиональной деятельности	Группа занятий	Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Уровень квалификации
Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе		Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	В	6
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	В	
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей	В	
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	В	
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	В	

1.2. Цель реализации программы

повышение профессиональной компетентности в области фитнеса и спорта в части освоения теоретических и практических умений и навыков по организации и методическому сопровождению занятий по фитнесу.

1.3. Перечень профессиональных компетенций, формирующихся в результате освоения программы

Код компетенции из ФГОС 44.03.01	Компетенции	Код трудовых функций	Трудовые функции
	Формируемая: Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики	A/02.6	Подготовка плана проведения занятий на основе плавания на акватории с населением, занимающимся фитнесом (далее - занимающиеся) с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
	Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	В	Подготовка плана проведения занятий по фитнесу на основе аквааэробики с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	В/01.6	Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся

	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	В/02.6	Подготовка плана проведения занятий по системе пилатес с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей	В/03.6	Подготовка плана проведения занятий по йоге с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	В/04.6	Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	В/05.6	Подготовка плана проведения занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся

1.4. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Трудовые действия	Профессиональные компетенции
1.	Обучение занимающихся правилам использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применяемого в занятиях	В результате освоения программы переподготовки слушатели будут: Знать:
2.	Выбор программы занятий на основе аквааэробики с учетом половозрастных характеристик и проведенного анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся	– механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, основы теории адаптации и закономерности ее формирования применительно к повышенным нагрузкам разной направленности, продолжительности у лиц возраста и пола;
3.	Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия по аквааэробике	– основные методы биохимического анализа, обобщения полученных данных для оценки физического состояния и уровня работоспособности спортсмена;
4.	Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения	– особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста;
№ п/п	Необходимые умения	– особенности функционального состояния занимающихся разного пола и возраста;
1.	Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека	– особенности функционирования спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста;
2.	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента	– особенности функционирования спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; – средства педагогического воздействия; – основные ошибки начинающих тренеров; – виды мотивации и характеристику процесса мотивации; – особенности организации активного отдыха обучающихся, формы проведения мероприятий оздоровительного характера; – психологические характеристики, свойства личности инструктора в сфере ФКиС; – основные принципы и факторы определения занимающихся в группы для занятий фитнесом; – современные направления фитнеса; – историю возникновения STEP-аэробики, хореографии; – о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу; – виды нагрузок, признаки эффективности нагрузки и способы их регулирования; – об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки; – основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития; – последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе;

		– характеристику основным и специфическим принципам спортивной тренировки; – основы современной системы управления в спортивной индустрии; – виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии; – основы организация физкультурной работы фитнес-клуба, структуру, взаимодействия сотрудников; – принципы работы инструктора по фитнесу; – особенности материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса
3	Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации	– выстраивать тренировочный процесс с учетом особенностей адаптации организма к повышенным физическим нагрузкам; – выявлять связь между занятиями спортом и состоянием организма человека, прогнозировать динамику функционального состояния организма спортсмена с учетом пола и возраста; – создавать условия для занятий фитнесом в соответствии с САНПиН; – организовать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей; – определять условия доступной среды в процессе физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов; – определять параметры окружающей среды
4	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией	
№ п/п	Необходимые знания	
1	Теория и методика спортивной тренировки	
2	Возрастные особенности человека	
3	Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом	
4	Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров	
№ п/п	Другие характеристики	
.		

1.5. Категория слушателей: обучающиеся колледжей (СПО), вузов (ВО)

Уровень образования: 6

Направление подготовки: дополнительное профессиональное образование (ДПО)

1.6. Форма обучения: очно/заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.7. Режим занятий: в вечернее время 2-3 раза в неделю

1.8. Срок освоения программы: в течение учебного года

1.9. Трудоемкость программы 256 часов

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Необходимый уровень физической подготовленности не ниже среднего.

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы занятия	Всего (академический час)	Самостоятельная работа	Количество часов, отведенных на аттестацию	Аудиторные занятия		Занятия с использов. ДОТ и ЭО		Форма аттестации
					из них		из них		
					теоретические обучение	Практические занятия	теоретические обучение	практические занятия	
	Анатомия и биомеханика	16	8	1	8	0	8	0	ДЗ
	Общие положения тренера групповых программ	16	8	1	6	0	8	0	ДЗ
	Основы нутрициологии	10	5	1	5	0	5	0	ДЗ
	Основы эндокринологии	10	5	1	5	0	5	0	ДЗ
	Силовые тренировки в групповых программах	22	11	1	11	9	11	9	ДЗ
	Базовая и степ аэробика	16	8	1	8	6	8	6	ДЗ
	Танцевальная аэробика	16	8	1	8	6	8	6	ДЗ
	Функциональный тренинг в групповых занятиях	16	8	1	8	6	8	6	ДЗ
	Стрйчинг. Пилатес	14	7	1	7	5	7	5	ДЗ
	Fit Ball	16	8	1	8	6	8	6	ДЗ
	Йога	16	8	1	8	6	8	6	ДЗ
	Построение индивидуальной тренировки	16	8	1	8	6	8	6	ДЗ
	Практика по профилю специальности	36	18		18	9	18	9	ДЗ
	Итоговая аттестация	36							
	Объем программы	256	92						

2.2. Содержание обучения по дополнительной профессиональной программе профессиональной подготовки

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Содержание учебных дисциплин			
Анатомия и биомеханика	Содержание		
	1	2	1
	2	2	1
	3	2	
	4	1	
	Практические занятия		
	1	1	2
	Самостоятельная работа		
	1	8	2
	Содержание		
	1 Нормативные документы для работы тренера групповых программ	1	1
	2 Структура и содержание занятий		1
	3 Общие положения инструктора групповых программ		1
Общие положения тренера групповых программ	Практические занятия		
	1 Проведение групповых занятий	1	3
	Самостоятельная работа		
	1 Разработка содержания занятий	4	3
	Содержание		
	1	1	1
	2		1
	3	1	1
	4		1
	Практические занятия		
	1	1	2
	2	1	3
	3	1	3
Основы нутрициологии	Самостоятельная работа		
	1	4	2
	Содержание		
	1	1	1
	2		1
	3	1	1
	4		1
	Практические занятия		
	1	1	2
	2	1	3
	3	1	3
	Самостоятельная работа		
	1	4	2

Основы эндокринологии	Содержание		
	1	1	1
	2		1
	Практические занятия		
	1	1	2
	2	2	3
Силовые тренировки в групповых программах	Содержание		
	1 Основы силовых тренировок	2	1
	Практические занятия		
	1 Основы силовых тренировок с гантелями	3	2
	2 Основы силовых тренировок с бодибаром	3	2
	3 Основы силовых тренировок с новым оборудованием	3	2
	Самостоятельная работа		
	1 Разработка и проведение силовых тренировок без инвентаря	5	2
	2 Разработка и проведение силовых тренировок с инвентарем	6	2
	Практические занятия		
Базовая и степ аэробика	1 Организация занятий	2	2
	2 Составление аэробных связей	2	2
	3 Базовая аэробика	2	2
	4 Степ аэробика	2	3
	Самостоятельная работа		
	1 Составление комбинаций	8	3
	Содержание		
	1 Организация занятий	1	1
	2 Танцевальные направления в фитнесе	1	1
	Практические занятия		
Танцевальная аэробика	1 Высокоинтенсивная танцевальная аэробика	3	2
	2 Низкоударная танцевальная аэробика	3	2
	Содержание		
	1 Организация занятий	2	1
	Практические занятия		
	1 Функциональный тренинг без инвентаря	1	3
Функциональный тренинг в групповых занятиях	2 Функциональный тренинг с гантелями	1	3
	3 Функциональный тренинг с новыми видами оборудования	1	3
	4 Функциональный тренинг TABATA	3	3

	Самостоятельная работа				
	1	Создание концепта занятия	8		2
Стрейчинг. Пилатес	Содержание				
	1	Организация занятий	1		2
	2	Стрейчинг. Пилатес	1		1
	Самостоятельная работа студента.				
	1	Подбор упражнений	1		3
	2	Проведение занятий стрейчингом	1		3
	3	Проведение занятий пилатес	2		3
	Содержание				
	1	Организация занятий	1		2
	2	Техника безопасности на занятиях	1		2
Fit Ball	Практические занятия				
	1	Аэробный тип занятий Fit Ball	2		2
	2	Силовой тип занятий Fit Ball	1		2
	3	Детский фитнес с Fit Ball	1		2
	4	Оздоровительный тип занятий Fit Ball	2		2
	Самостоятельная работа				
	1	Проведение занятий	8		2
	Содержание				
	1	Исторические предпосылки использования Йоги	1		2
	2	Организация занятий	1		2
Йога	Практические занятия				
	1	Асаны стоя	2		2
	2	Асаны лежа	2		2
	3	Асаны со скручиванием	1		3
	4	Асаны в балансе	1		2
	Самостоятельная работа				
	1	Проведение занятий	8		1
	Содержание				
	1	Построение и сопровождение индивидуального тренинга	1		2
	Практические занятия				
Построение индивидуальной тренировки	1	Построение и сопровождение индивидуального тренинга	6		2
	Самостоятельная работа				

1	Построение индивидуального тренинга		8	2
---	-------------------------------------	--	---	---

Раздел 3. Условия реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учреждения среднего профессионального образования

Реализация программы предполагает наличие

- спортивный / гимнастический зал для учебно-тренировочных занятий в соответствии с установленными гигиеническими нормами;
- оборудование и инвентарь для занятий;
- лекционные аудитории, семинарские классы;
- библиотечные фонды, сетевые источники информации;
- учебники, учебные пособия, методические рекомендации;
- кинограммы, учебные фильмы;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы;
- измерительные приборы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для вузов по направлениям
2. «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина, 2015.
3. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10500>.
4. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учеб.пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 112 с.
5. Васильев В.К., Гелецкая Л.А., Гольм Л.А. Упражнения на растягивание и увеличение подвижности суставов в системе физического воспитания студентов: учеб. пособие; под ред. В.К. Васильева. – Красноярск: ИПК СФУ, 2009. – 140 с.
6. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. – 276 с.
7. Глухова А.И. Биохимия с упражнениями и задачами [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А.И. Глухова, Е.С. Северина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 384 с.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Изд-во «Спорт», 2016.
9. Зинкова Н.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие. – Ижевск: ИжГСА, 2014. – 99 с.
10. Обеспечение доступности спортивных объектов для лиц с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=12474>.
11. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки бакалавриата «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура») / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 297 с.

Дополнительные источники:

1. Анатомия, физиология, психология человека. Краткий иллюстрированный словарь/Под ред. Батуева А.С. СПб.: Питер, 2001.- 256 с.
2. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для университетов. М., 1988.
3. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10–11 классы: программа, планирование, разработка занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие. – Коломна, 2016. – 81 с.
5. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для высш. учеб. заведений / В.С. Макеева, З.С. Тинькова. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный ун-ет – УНПК», 2012. – 193 с.
6. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – 7-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2013. – 348 с.
7. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов по напр. 032100 «Физическая культура» / А.В. Починкин, 2013.
8. Соболева Н.В. Активные и интерактивные технологии в учебном процессе студентов (на примере ИФКСиТ СФУ): Монография. – Красноярск: СФУ, 2016. – 170 с.
9. Спортивный менеджмент. Принципы и применение / Р. Хойя [и др.]. – М., 2013.

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Программу реализуют преподаватели, имеющие высшее педагогическое образование, квалификационную категорию.

Раздел 4. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)

4.1. Экспресс-оценка уровня физического здоровья (Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко, 1988)

Измерительные приборы: ростомер, напольные весы, динамометр, секундомер, тонометр, спирометр.

Показатели	Низ- кий	Ниже среднего	Сред- ний	Выше сред- него	Вы- сокий
Мужчины					
Масса тела/рост, г/см	> 501 (-2)	451-500 (-1)	< 450 (0)	- (-)	- (-)
ЖЕЛ/масса тела, мл/кг	< 50 (-1)	51-55 (0)	56-60 (1)	61-65 (2)	> 66 (3)
Сила кисти/масса тела, %	< 60 (-1)	61-65 (0)	66-70 (1)	71-80 (2)	> 80 (3)
ЧСС × АД _{сисст} /100	> 111 (-2)	95-110 (-1)	85-94 (0)	70-84 (3)	< 69 (5)
Время восстановления ЧСС, мин	> 3 (-2)	2-3 (1)	1,5-2,0 (3)	1,0-1,5 (5)	< 1 (7)
Женщины					
Масса тела/рост, г/см	451 (-2)	351-450 (-1)	< 350 (0)	- (-)	- (-)
ЖЕЛ/масса тела, мл/кг	< 40 (-1)	41-45 (0)	46-50 (1)	51-56 (2)	> 56 (3)
Сила кисти/масса тела, %	< 40 (-1)	41-50 (0)	51-55 (1)	56-60 (2)	> 61 (3)
ЧСС × АД _{сисст} /100	> 111 (-2)	95-110 (-1)	85-94 (0)	70-84 (3)	< 69 (5)
Время восстановления ЧСС, мин	> 3 (-2)	2-3 (1)	1,5-2,0 (3)	1,0-1,5 (5)	< 1 (7)
Общая оценка, баллы	< 3	4-6	7-11	12-15	16-18

4.2. Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				юноши			девушки		
1	2	3	4	5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400		1300	1050-1200	900

1	2	3	4	5	4	3	5	4	3
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Оценка технической и хореографической подготовленности

Комбинация на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики, исполненная в каком-либо современном стиле (модерн, джаз, фанк, хип-хоп, латина, ча-ча-ча, диско, салса, рокн-ролл и т. д.). Оценивается из 10 баллов вычитание суммы сбавок за неточное исполнение каждого упражнения: незначительное нарушение – 0,1–0,2 балла, значительное – 0,3–0,4 балла, грубое – 0,5 балла.

4.3. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Обучение на программе повышения квалификации предполагает выполнение аудиторных практических заданий, работу в электронном обучающем курсе, выполнение индивидуальных и групповых текущих заданий.

Анализ результатов программы осуществляется на основе утверждённых форм отчётности. Контрольные занятия обеспечивают текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических методических знаний, практических умений и навыков, жизненно необходимых о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого инструктора (выполнение контрольных заданий по каждому пройденному направлению групповых программ). Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения инструкторами конкретного раздела, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачёт, тестирование в письменной форме по каждому направлению групповых программ), выполнение практических заданий.

4.4. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации является тестирование в LMS Moodle и защита итоговой аттестационной работы (в виде сдачи части практического занятия).

Практическое занятие включает в себя:

- Разминку. Обучающийся должен подобрать правильные упражнения для разогрева мышц и связок к работе.
- Аэробную часть. Составить комбинацию на 32 счета. Правильно подобрать метод разучивания и разложить комбинацию аудитории. Выучить комбинацию с группой.
- Силовую нагрузку. Преподаватель задает определенную группу мышц. Обучающийся должен составить комплекс упражнений на проработку данной зоны.
- Заключительный стрейчинг – растяжку. Правильно подобрать упражнения для восстановления организма занимающихся.

Требования к подготовке к итоговой аттестации

Работа сдается в соответствии с требованиями к написанию курсовых и дипломных проектов.

Защита проводится на заседании Государственной аттестационной комиссии (5 минут)

Речь (примерная структура) для защиты коррекционной/развивающей программы по ДПП «Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса»

Если Вам необходимо, можете сделать презентацию.

4.5. Ожидаемые результаты реализации программы

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Организовать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей	Изучение и обсуждение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей	Выполнение практического задания по планированию физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей. Обсуждение в форуме в LMS Moodle
Знать нормативно-правовую базу по вопросам обеспечения доступной среды	Изучение и анализ нормативно-правовой документации по вопросам обеспечения доступной среды	Тестирование в LMS Moodle
Определять условия доступной среды в процессе физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов	Изучение правил общения с обучающимися с ОВЗ и инвалидами, перечня оборудования, требований безопасности, информированности комфортности и доступности с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов	Практическое задание в LMS Moodle
Моделировать содержание рекреационной деятельности с учетом индивидуально-типологических особенностей и состояния здоровья	Изучение средств и методов рекреационной деятельности	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать особенности организации активного отдыха обучающихся, формы проведения мероприятий оздоровительного характера	Обсуждение программы мероприятий активного отдыха обучающихся. Изучение форм проведения мероприятий оздоровительного характера.	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать психологические характеристики, свойства личности инструктора в сфере ФКиС	Обсуждение основных характеристик, качеств и свойств личности инструктора по фитнесу	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle

Знать виды мотивации и характеристику процесса мотивации. Использовать инструменты эффективного недирективного общения	Изучение и классификация понятий мотив, мотивация, потребность, цель. Формирование представления о видах мотивации: внутренней и внешней, первичной и вторичной. Сравнение метода “кнута и пряника” с другими прогрессивными методами мотивации. Понятие о директивном и недирективном общении и их влиянии на мотивацию. Изучение и апробирование приемов построения собственной речи с использованием инструментария эффективного общения	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать средства педагогического воздействия; основные ошибки начинающих тренеров	Изучение понятия о педагогическом взаимодействии с его конечной целью в виде развития личности ребенка.	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде
Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
	Классификация и характеристики средств педагогического воздействия	LMS Moodle
Знать основные инструменты развития голоса: энергетическая база, диапазон, дикция, выразительность. Подбирать оптимальные условия работы с микрофоном в зависимости от индивидуальных особенностей голоса	Формирование понятия об особенностях построения речи в дикторской работе. Работа с микрофоном. Порядок и регламент проведения торжественного церемониала. Причины искажения звука	Аудиторные лекционные и практические занятия, в том числе с использованием микрофона, работа в электронной среде LMS Moodle
Проводить тестирование физической работоспособности. Уметь использовать простейшие методы педагогического контроля	Изучение методов и видов педагогического контроля. Формирование понятия о системах энергообеспечения организма и выборе упражнений для тренировки конкретной системы. Инструменты для использования педагогического контроля	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать виды нагрузок, признаки эффективности нагрузки и способы их регулирования. Знать об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки	Изучение понятий нагрузка, соревновательная нагрузка, отдых, их классификация и особенности. Выявление приемов регулирования нагрузки. Формирование представления об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle

Знать основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития. Подбирать упражнения для развития физических качеств	Изучение средств и методов развития физических качеств, сенситивных периодов. Рассмотрение последовательности применения упражнения для развития физических качеств.	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию: характеристика, возможные ошибки	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Определять необходимое количество собственных суточных энергозатрат. Определять необходимое количество необходимых нутриентов питания. Составлять рацион питания на сутки	Изучение понятия рациональное питание. Изучение потребностей организма в обеспечении основного обмена и нутриентами. Составление рациона питания на сутки с использованием мобильного приложения Fat Secret	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle, использование пакета Scorm, мобильного приложения Fat Secret
Раскрывать понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека	Изучение истории возникновения фитнеса. Изучение особенностей влияния занятий на организм человека	Работа в электронной среде LMS Moodle
Знать части аэробного класса. Раскрывать цель и содержание частей урока	Разучивание комбинаций различной степени сложности, состоящих из базовых движений классической	Практические занятия в с/зале
Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
	аэробики, разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии	
Различать три вида ударности: LI, HI, LI/Hi. Знать об интенсивности занятий	Изучение различий в упражнениях, выполняемых с низкой ударной нагрузкой (Low, или Lo) и высокой ударной нагрузкой High impakt, или Hi)	Работа в электронной среде LMS Moodle
Различать визуальные и голосовые команды. Знать виды команд	Изучение требований, предъявляемых к речи инструктора по фитнесу. Изучение команд. Изучение основной терминологии	Практические занятия в с/зале

Показывать все базовые движения. Различать движения, выполняемые без смены лидирующей ноги, а также движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги	Изучение основных элементов классической аэробики, техники выполнения базовых шагов (с разложением по счету), изучение их англоязычных названий	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Применять алгоритм составлений комбинаций, принцип инерции. Применять три основных метода: сложения, модификация, деления	Изучение элементов. Составление комбинаций. Изучение модификации элементов. Соединение комбинаций. Составление комбинаций тремя методами	Практические занятия в с/зале
Знать историю возникновения STEP-аэробики, хореографии. Знать технику безопасности при работе со STEP-платформой	Изучение возникновения и развития STEP-аэробики, хореографии	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Показывать основные шаги в STEP-аэробики. Различать шаги со сменной лидирующей ноги и без	Изучение основных шагов в STEP-аэробики, изучение их англоязычных названий. Изучение шагов со сменной лидирующей ноги и без	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу	Изучение понятия силовая нагрузка, особенности организации занятий по фитнесу с силовой нагрузкой	Практические занятия в с/зале
Применять на занятиях по фитнесу различные типы гибкости	Изучение понятия гибкости, видов гибкости, способов измерения гибкости. Изучение средств и методов развития гибкости	Практические занятия в с/зале
Знать классификацию видов фитнеса. Иметь представление о занятиях по йоге, Hot-iron, Fitball, Kangoo	Изучение видов фитнеса	Практические занятия в с/зале
Знать механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, основы теории адаптации и закономерности ее формирования применительно к повышенным нагрузкам разной направленности, продолжительности у лиц возраста и пола	Изучение основных биохимических понятий и определений, компонентов нагрузок в спорте	Интерактивная лекция. Тестирование в ходе лекции
Выстраивать тренировочный процесс с учетом особенностей адаптации организма к Повышенным физическим	Изучение биохимической регуляции организма в условиях физической нагрузки	Интерактивная лекция. Тестирование в ходе лекции

нагрузкам		
Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Знать основные методы биохимического анализа, обобщения полученных данных для оценки физического состояния и уровня работоспособности спортсмена	Практическая работа «Биохимический состав клетки»	Форум в LMS Moodle. Задание в LMS Moodle
функционального состояния организма спортсмена с учетом пола и возраста. Использовать методики оценки функционального состояния организма	Изучение функционального состояния организма спортсмена, выявление особенностей, обусловленных занятиями фитнесом	Интерактивная лекция. Форум в LMS Moodle. Задание в LMS Moodle
Знать особенности (в т.ч. возрастные) функционального состояния занимающихся разного пола и возраста	Оценка состояния организма методами соматометрии и физиометрии, с помощью функциональных проб, двигательных тестов	Интерактивные лекции, Элементы «Задание», «Тест», «Форум»
Создавать условия для занятий фитнесом в соответствии с САНПиН	Оценка гигиенического соответствия зала и инвентаря гигиеническим требованиям. Разработка питания, режима занятий спортом	Интерактивные лекции, Элементы «Задание», «Тест», «Форум»
Знать основные принципы и факторы определения занимающихся в группы для занятий фитнесом	Изучение факторов, принципов для определения занимающихся в группы	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать современные направления фитнеса. Уметь отличать виды фитнеса	Изучение фитнес-индустрии в РФ, современных направлений фитнеса	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать основы современной системы управления в спортивной индустрии; виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии	Изучение основ современной системы управления в спортивной индустрии, работа в группах	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать основы организация физкультурной работы фитнес- клуба, структуру, взаимодействия сотрудников	Изучение деятельности фитнес-клуба, структуры управления фитнес-клубом, взаимодействия между работниками физкультурно-спортивной организации или физкультурно-оздоровительной организации	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать принципы работы инструктора по фитнесу. Эффективно выстраивать рабочий процесс	Изучение особенностей работы фитнес-инструктора, составление расписания, взаимодействие с сотрудниками и клиентскими группами	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle

Знать особенности материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса. Выбирать необходимый инвентарь для тренировок различной направленности	Изучение и анализ материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса. Изучение спортивного инвентаря при организации занятий различной направленности	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
---	--	--