

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский Томский государственный университет»  
Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

Е.В. Луков

(подпись)

» 2024

**ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

программа профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих

**«Фитнес-тренер»**

**Код профессии 23178**  
(по приказу от 24.07.2023 № 534)

**Квалификационный разряд, класс, категория: 6**

**Трудоемкость: 292 ч.**

**Форма обучения: очная**

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебного управления

М.А. Игнатьева

Декан факультета физической культуры

В.Г. Шилько

Томск 2024

Основная программа профессиональной подготовки разработана в соответствии с требованиями профессионального стандарта **05.017 Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)**.

**Организация-разработчик:** Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Томский государственный университет»

**Разработчики:**

Иноземцева Елена Сейтхановна, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности факультета физической культуры ТГУ

Шилько Татьяна Александровна, доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности факультета физической культуры ТГУ

Землякова Зоя Сергеевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

**Руководитель:** Иноземцева Елена Сейтхановна, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности факультета физической культуры ТГУ

**ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**основной программы профессионального обучения**  
**«Фитнес-тренер»**

№ п/п	Наименование модуля/раздела/темы	Общая трудоемкость, ч	Контактные часы		СРС, ч	Формы контроля
			лекции	практические занятия		
1	<i>Модуль 1. Силовой атлетизм</i>	108	36		72	Зачет
1.1	Раздел 1. Лекционная часть	20	4		16	
1.1.1	Тема 1. История развития силовых видов спорта.	10	2		8	
1.1.2	Тема 2. Организация и проведение соревнований.	10	2		8	
1.2	Раздел 2. Практические занятия	88		32	56	
1.2.1	Тема 1. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.	13		5	8	
1.2.2	Тема 2. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.	13		5	8	
1.2.3	Тема 3. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений.	13		5	8	
1.2.4	Тема 4. Методы развития силы и силовой выносливости.	13		5	8	
1.2.5	Тема 5. Теория и методика обучения силовым видам спорта.	13		5	8	

1.2.6	Тема 6. Физическая подготовка в силовых видах спорта.	13		3	10	
1.2.7	Тема 7. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя.	10		4	6	
2	<i>Модуль 2. Музыкально-ритмическое воспитание</i>	72	24		48	Зачет
2.1	Раздел 1. Лекционная часть	10	4		6	
2.1.1	Тема 1. Значение музыки и ритма в деятельности человека. Основы теории музыки. Элементы музыкальной грамоты.	6	2		4	
2.1.2	Тема 2. Исторический обзор становления танца. История возникновения музыкально-ритмического воспитания в России.	4	2		2	
2.2	Раздел 2. Практические занятия	62		20	42	
2.2.1	Тема 1. Методика обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.	6		2	4	
2.2.2	Тема 2. Методические приемы обучения. Методика составления хореографических комбинаций	3		1	2	
2.2.3	Тема 3. Методика разучивания комбинаций.	3		1	2	
2.2.4	Тема 4. Структура урока по аэробике. Хореография в аэробике	6		2	4	
2.2.5	Тема 5. Методы повышения	6		2	4	

	интенсивности нагрузки на занятиях по аэробике					
2.2.6	Тема 6. Степ-аэробика. Технология проведения занятия по степ-аэробике.	8		2	6	
2.2.7	Тема 7. Хореография в степ-аэробике.	12		4	8	
2.2.8	Тема 8. Танцевальные виды аэробики: классический танец, джазовый танец	6		2	4	
2.2.9	Тема 9. Хореография в классическом танце.	12		4	8	
3	<i>Модуль 3. Групповые фитнес-программы</i>	108	36		72	Зачет
3.1	Раздел 1. Лекционная часть	10	4		6	
3.1.1	Тема 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.	4	2		2	
3.1.2	Тема 2. Музыкальное сопровождение групповых фитнес программ. Систематизация групповых фитнес программ	6	2		4	
3.2	Раздел 2. Практические занятия	98		32	66	
3.2.1	Тема 1. Фитнес-технология: Пилатес.	14		4	10	
3.2.2	Тема 2. Фитнес-технология: Силовой тренинг. Принципы построения силовых тренировок.	12		4	8	
3.2.3	Тема 3. Методика обучения основным	6		2	4	

	упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.					
3.2.4	Тема 4. Методика составления и разучивания хореографических комбинаций.	8		2	6	
3.2.5	Тема 5. Фитнес-йога. Особенности методики проведения группового занятия.	8		2	6	
3.2.6	Тема 6. Фитнес-технология – Табата.	12		4	8	
3.2.7	Тема 7. Степ-аэробика. Технология проведения занятия по степ-аэробике.	8		2	6	
3.2.8	Тема 8. Хореография в степ-аэробике.	10		4	6	
3.2.9	Тема 9. Джампинг-фитнес. Технология проведения занятия на мини-батутах.	12		4	8	
3.2.10	Тема 10. Фитнес-технология - Фитбол-аэробика.	8		4	4	
4	<b>Итоговая аттестация</b>	4		3	1	<b>Квалификационный экзамен</b>
5	<b>Итого</b>	292		99	193	

# ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

## ХАРАКТЕРИСТИКА основной программы профессионального обучения «Фитнес-тренер»

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

#### 1.1. Нормативно-правовая база

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ от 26 августа 2020 года N 438 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;
- Приказ от 26 августа 2020 года № 438 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной профессионального обучения»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 14 июля 2023 г. № 534 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение»;
- Профессиональный стандарт 05.017 Специалист по фитнесу (фитнес-тренер) утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н;
- Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов. Постановление Госстандарта РФ от 26.12.1994 N 367 (ред. от 19.06.2012);
- Локальные нормативные акты НИ ТГУ.

#### 1.2. Цель реализации программы

Целью реализации программы является формирование у обучающихся профессиональных знаний, умений и навыков по должности служащего 27164 Тренер (по ОКПДТР) в рамках 6 уровня квалификации вида профессиональной деятельности «Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ», предусмотренного профессиональным стандартом 05.017 Специалист по фитнесу (фитнес-тренер).

#### 1.3. Планируемые результаты обучения

Виды деятельности (возможен только один ВД)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД1. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале	ПК 1.1. 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, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том

				числе инвалидами
			Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения	Возрастные особенности человека Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся для занятий на основе атлетических видов спорта
		Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта	Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств	Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств
		Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения	Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом	Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом Правила и нормы делового общения
			Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека	Функциональная анатомия человека Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
			Мотивировать занимающихся к достижению	



			устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта	
		Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта	Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии Теория и методика спортивной тренировки Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств
			Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица	Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
			Применять принцип	

			постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица	
		Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта	Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств	
		Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокINETических тренажеров	Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств	Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы Правила техники безопасного использования тренажерных устройств
		Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и само страховки	Обучать население методам страховки и само страховки	Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров
		Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица	Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений	Основы кинезиологии
		Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных	Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их	

		тренажерных устройств и тренажерных комплексов	выполнение с использованием тренажерных устройств	
			Контролировать соблюдение занимающимися безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств	
		Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов	Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению	Основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
		Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения		
		Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица	Использовать методы выполнения команд, комментирования корректировки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта	
		Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств		Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой

		и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица		
		Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица	Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица	Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека
			Определять состояние переутомления или перетренированное занимающихся лиц	Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств
			Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения	
		Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач	Физиологические основы питания Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела

			увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента	за счет жирового компонента Специализированные пищевые добавки в фитнесе Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
			Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга	Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
		Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения)	Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации	Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
			Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу	Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами

			Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу	
			Проводить монтаж записанной информации	Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
			Применять прикладное программное обеспечение (далее - ППО) для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате	ППО для монтажа видео- и аудиозаписи
		Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг	Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	<p>Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения</p> <p>Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</p> <p>Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов</p>
			Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных	Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам
			Пользоваться контрольно-измерительными	Назначение и порядок использования

			приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами	контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
			Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота	Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
		Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи	Спортивный травматизм и классификация повреждений Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
	ПК 1.2. 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, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам Возрастные особенности человека Методы планирования групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией

			Методика занятия по системе пилатес в оздоровительной тренировке и реабилитации Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
		Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятия по системе пилатес	Методика составления комплексов упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры
		Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям по системе пилатес	Показания и противопоказания к занятиям по системе пилатес (в том числе отдельными комплексами упражнений системы пилатес) для занимающихся фитнесом
		Выбор уровня программы занятий по системе пилатес (с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря) с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
			Адаптировать содержание программы занятий по системе пилатес в соответствии с уровнем физического состояния и подготовленностью занимающихся
			Функциональная анатомия человека Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях по системе пилатес с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую



				нагрузку, адаптационные механизмы
		Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес	Планировать содержание занятия по системе пилатес, сочетать различные комплексы упражнений системы пилатес	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
		Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес	Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом	Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом Правила и нормы делового общения Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений системы пилатес, и способы их предупреждения
		Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес	Разъяснять населению принципы и философию системы пилатес	История, базовые принципы и уровни системы пилатес Биомеханика грудной клетки и таза
			Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации движений с одновременным напряжением одних групп мышц и расслаблением других	Характеристика упражнений по системе пилатес с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости
			Обучать занимающихся техникам дыхания при выполнении упражнения по системе пилатес	Дыхательные практики системы пилатес и методики обучения дыханию
		Обучение занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря,	Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и физиологические	Основы кинезиологии Методика обучения технике выполнения упражнений и

		применяемого в занятиях по системе пилатес	аспекты воздействия упражнений системы пилатес на организм занимающегося лица	развития физических способностей по системе пилатес на полу, с использованием малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры)
		Демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений по системе пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря; описание двигательных действий	Выполнять базовые элементы упражнений системы пилатес и составлять из них комбинации  Демонстрировать занимающимся техники безопасного использования малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес	Основы тренировки по системе пилатес  Правила техники безопасной эксплуатации малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес
		Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы пилатес в индивидуальном порядке	Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений по системе пилатес	Классификации упражнений системы пилатес Комплексы упражнений системы пилатес трех уровней и техники их выполнения
		Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия по системе пилатес с поэтапным освоением трех уровней системы пилатес	Варьировать тембром голоса и интонацией для управления действиями занимающихся во время занятия по системе пилатес  Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения для поэтапного освоения	

			занимающимися трех уровней системы пилатес	
		Оценка физического состояния занимающегося лица и его способности переносить нагрузки, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений по системе пилатес		Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
		Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица		Критерии физического состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом для различных уровней системы пилатес
		Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся	Принципы рационального питания, борьбы со стрессом Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
			Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга	Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга Субстанции и (или) методы,

			запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
		Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
		Подготовка и проведение занятий фитнесом по системе пилатес в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО)	Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам
			Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
			Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
			Проводить монтаж записанной информации Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
			Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном

			формате	
		Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг	Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	<p>Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения</p> <p>Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</p>
			Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных	Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности
			Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами	Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
			Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота	Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов
	ПК 1.3. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными	Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам

	(В/04.6)	возможностями здоровья и инвалидов		
		Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия	Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса	Возрастные особенности человека Функциональная анатомия человека Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
		Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия	Адаптировать типичную хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития занимающихся	Спортивная хореография
		Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия	Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями занимающихся	Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса
			Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства выполнения выполняющимися естественных движений	Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу Музыкальная грамота
Составление и дозировка комбинаций движений, элементов танцевального направления фитнеса,	Составлять и оптимально дозировать комбинации движений,	Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и		

		соответствующие направленности занятия и виду хореографии	элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии	модификации
		Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов танцевального направления фитнеса	Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
		Инструктирование ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса		
		Инструктирование занимающихся по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса		Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии
		Обучение занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте	Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия	Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и порядок их использования при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса

				Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
			Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации	
			Разъяснять занимающимся биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии	Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии направления фитнеса
		Обучение занимающихся техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря	Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе	История и терминология танцевального направления фитнеса Правила и нормы делового общения
		Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с		Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса



		небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе		
		Выполнение с занимающимися аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)	Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению занимающимися элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии	Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)
		Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в "циклическом" режиме при заданном темпе музыкального сопровождения	Использовать терминологию при назывании движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе	Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии танцевального направления фитнеса
		Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм	Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях танцевальным направлением фитнеса
		Выполнение с занимающимися комплексов упражнений,	Обучать занимающихся техникам релаксации и	

		предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере)	проработки дыхания	
		Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок		
		Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса	Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса	Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования
		Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса	Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса	
		Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха	Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом Противопоказания к

				применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
			Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга	Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте веществ и (или) методов Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
		Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи	Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
		Подготовка и проведение занятий по танцевальным направлениям фитнеса в дистанционном формате (с использованием информационных технологий)	Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий	Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате

	систем, электронных устройств, ППО)	средств коммуникации	
		Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу	Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
		Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу	
		Проводить монтаж записанной информации	Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
		Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате	ППО для монтажа видео- и аудиозаписи
	Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг	Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
		Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных	Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам
		Пользоваться контрольно-измерительными приборами и	Назначение и порядок использования контрольно-

			аппаратурой, электронными и техническими устройствами	измерительных приборов и аппаратуры
			Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота	Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов

#### 1.4. Требования к поступающим, категория слушателей

К освоению программы допускаются лица в возрасте старше 18 лет, имеющие основное общее образование или среднее общее образование.

#### 1.5. Трудоемкость обучения

292 академических часа, включая 96 часа практических занятий, 192 часа самостоятельной работы слушателя и 4 часа, отводимые на контроль качества освоения программы.

#### 1.6. Форма обучения

Очная с применением дистанционных образовательных технологий

#### 1.7. Календарный учебный график

Календарный учебный график ОППО формируется в соответствии с календарным учебным графиком основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование кабинета (Учебный кабинет)	Вид занятий	Материально-техническое оснащение (наименование оборудования, программного обеспечения)
<b>Кабинеты</b>		
аудитории 2 корпуса ТГУ (пр.Ленина 36, стр.2)  аудитории ГК ТГУ (пр. Ленина 36)  аудитории Спортивного корпуса ТГУ	Лекции и практические занятия	Технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор, экран, маркерная доска

(пр. Ленина 36, стр. 14)		
<b>Спортивные залы</b>		
залы Спортивного корпуса ТГУ (пр. Ленина 36, стр. 14)	Практические занятия	Степ-платформы, мини-батуты, гимнастические коврики, бодибары, гантели, зеркала, музыкальный проигрыватель.

## **ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится по результатам освоения учебного плана в форме тестирования и практических заданий. Формы и процедуры промежуточной аттестации по каждой дисциплине доводятся до сведения обучающихся перед началом учебного процесса. Каждому слушателю для допуска к итоговой аттестации необходимо получить оценку «зачтено» по итогам промежуточной аттестации.

### **Итоговая аттестация**

Процедура итоговой аттестации по ОППО проводится в форме выпускного квалификационного экзамена не менее 4 часов. Квалификационный экзамен необходим для определения соответствия полученных в процессе освоения ОППО профессиональных компетенций требованиям профессионального стандарта.

Для проведения итоговой аттестации (квалификационного экзамена) и проведения апелляций по результатам итоговой аттестации создаются экзаменационная комиссия и апелляционная комиссия. В состав экзаменационной комиссии могут входить педагогические работники и представитель профессионального сообщества (специалисты предприятий, представители работодателей, их объединений).

Экзаменационную комиссию возглавляет председатель из числа представителей профессионального сообщества, организующий и контролирующей деятельность комиссии.

Решение об итоговой оценке результатов квалификационных испытаний и о присвоении выпускникам квалификации по должности служащего «Фитнес-тренер» экзаменационной комиссией на закрытом совещании после сдачи экзамена всеми обучающимися. Решение принимается большинством голосов. В случае равного разделения голосов членов комиссии, решающим является голос председателя комиссии.

Местом работы экзаменационной комиссии (по присвоению квалификации) устанавливается Томский государственный университет.

Квалификационный экзамен включает в себя две части:

**1 часть** – Проверка теоретических знаний в пределах квалификационных требований, указанных в профессиональном стандарте по соответствующей должности – «Фитнес-тренер». Проверка теоретических знаний осуществляется посредством тестирования в системе электронного университета «IDO».

**2 часть** – Выполнение практической квалификационной работы.

Задание на выполнение практической квалификационной работы выполняется в группах по 2-3 человека и основывается на демонстрации профессиональных навыков

фитнес-тренера и предполагает разработку комплекса упражнений по заданным критериям и проведение с волонтерами.

Лицам, успешно сдавшим квалификационный экзамен, выдается свидетельство о присвоении квалификации «Фитнес-тренер».

### Примеры вопросов теоретической части квалификационного экзамена

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Вопросы	Основные показатели оценки результата
ПК 1.3. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	Укажите специфические методы разучивания комбинаций в аэробике?	Методика проведения занятия по аэробике.
ПК 1.3. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	Укажите формулу Карвонена: а) $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} + \text{ЧСС в покое}$ . б) $(220 - \text{возраст} + \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$ . в) $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} - \text{ЧСС в покое}$ . г) $(230 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times \% \text{ интенсивности} + \text{ЧСС в покое}$ .	Показатели целевой зоны ЧСС на занятиях аэробной направленности
ПК 1.2. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	Какой размер имеет мяч для фитбол-аэробики? а) 45-95 см в диаметре б) 56-96 см в диаметре в) 30-48 см в диаметре	Организация занятий по фитнесу с использованием фитболов
ПК 1.1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	По каким признакам можно определить степень утомления на занятиях в тренажерном зале? а) цвет кожи б) координация движений в) дыхание г) потливость д) чувство голода	Зоны интенсивности физической нагрузки при занятиях в тренажерном зале

### Задания практической части квалификационного экзамена

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Вопросы	Основные показатели оценки результата
ПК 1.2. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	Составить план-конспект тренировочного занятия на фитболах	Методика проведения занятия по фитбол-аэробике.
ПК 1.1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	Описать и показать технику выполнения жима штанги лежа	Составляющие техники выполнения упражнений в тренажерном зале
ПК 1.3. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	Составить хореографическую связку по стэп-аэробике, используя базовые шаги низкой ударности, разучить ее с группой	Методика разучивания хореографических связок на занятиях по фитнесу

### Критериальная матрица оценивания задания практической части квалификационного экзамена

Критерий оценивания	Отлично	Хорошо	Удовлет-но	Не удовлет-но
Содержание составленного тренировочного занятия.	План занятия разработан грамотно, учтены все этапы занятия, подобранные физические упражнения выстроены в логической последовательности.	План занятия разработан грамотно, но не учтены все этапы занятия, физические упражнения выстроены в логической последовательности, но с несущественными ошибками.	План занятия составлен с ошибками: не учтены упражнения для разминки или заминки, физические упражнения однотипные.	План занятия не соответствует методике заявленной фитнес-технологии.
Методика проведения занятия с группой	Используются методики заявленной фитнес-технологии, соблюдены все	Используются методики заявленной фитнес-технологии, но допускались	Допускались методические ошибки. Допускалось не соответствие музыкального	При проведении тренировочного занятия не соблюдены дидактические принципы, не



	дидактические принципы, полное соответствие музыкального сопровождения.	незначительные методические ошибки и/или ошибки в интерпретации музыкального сопровождения.	сопровождения избранной фитнес-технологии.	применялись никакие методики избранной фитнес-технологии.
--	---	---	--	---

### **Итоговая оценка**

По результатам квалификационного экзамена присваивается квалификация «Фитнес-тренер». На основании оценок, полученных за тестовую часть квалификационного экзамена и практическую часть квалификационного экзамена выставляется итоговая оценка по следующим критериям.

Максимальное количество баллов за экзамен 100, при этом за теоретическую часть экзамена можно набрать 40 баллов, за практическую - 60. Допуск к практической части дается, если слушатель получил 30 баллов за задания теоретической части.

«Отлично» – выставляется, если количество баллов за теоретическую и практическую часть составляет 85-100 баллов.

«Хорошо» – выставляется, если количество баллов за теоретическую и практическую часть составляет 70-84 баллов.

«Удовлетворительно» – выставляется, если количество баллов за теоретическую и практическую часть составляет 55-69 баллов.

«Не зачтено» – выставляется, если количество баллов за теоретическую и практическую часть составляет менее 55 баллов (программа не освоена слушателем).

**ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 1 «СИЛОВОЙ АТЛЕТИЗМ»**

Рабочая программа модуля 1 «Силовой атлетизм» является частью основной программы профессионального обучения по профессии «Фитнес-тренер» и определяет результаты, содержание и условия обучения, обеспечивающие освоение вида деятельности (ВД): реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале.

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом деятельности - Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, в том числе профессиональными (ПК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.1. Организация и проведение занятий фитнесу на основе атлетических видов спорта (В/01.6)	Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
	Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта
	Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения
	Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта
	Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта
	Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров
	Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и само страховки
	Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица
	Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов
Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов	

Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения
Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица
Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица
Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу
Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения)
Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи

### СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Раздел 1. Лекционная часть</b>			
Тема 1. История развития силовых видов спорта.	Характеристика атлетизма. Виды атлетизма. Задачи атлетизма. Истоки зарождения атлетизма. (2 ч)		Изучение литературы по теме. (8 ч)
Тема 2. Организация и проведение соревнований.	Основные категории положения о проведении соревнований по силовому атлетизму (цель, задачи, виды спортивной		Изучение литературы по теме (8 ч)

	деятельности и т.д.). (2 ч)		
Раздел 2. Практические занятия			
Тема 1. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.		Разновидности культуризма. Базовые упражнения в бодибилдинге. (5 ч)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (8 ч.)
Тема 2. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.		Техника выполнения толчка (рывка) Методика занятий. Организация тренировочного процесса. (5 ч)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (8 ч.)
Тема 3. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений.		Техника выполнения приседания. Техника выполнения жима лежа. Техника выполнения становой тяги. (5 ч)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (8 ч.)
Тема 4. Методы развития силы и силовой выносливости.		Средства развития силы. Методы развития силы. (5 ч)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (8 ч.)
Тема 5. Теория и методика обучения силовым видам спорта.		Методика составления комплексов упражнений, направленных на развитие целевых мышечных групп. (5 ч)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (8 ч)
Тема 6. Физическая подготовка в силовых видах спорта.		Биомеханическая структура выполнения классических упражнений в силовых видах спорта. (3 ч)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (10 ч.)
Тема 7. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя.		Методика выполнения рывка, толчка, жима штанги стоя. (4 ч)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (6 ч.)

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (организационно-педагогические)

### Материально-технические условия реализации программы:

Для реализации профессионального модуля используются учебные аудитории Спортивного корпуса ТГУ (пр. Ленина 36, стр. 14).

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Для проведения учебно-тренировочного процесса факультет располагает оборудованными тренажерными залами и залом тяжелой атлетики.

Для проведения занятий по силовому атлетизму факультет располагает следующим инвентарем:

№	Наименование	Кол-во
1.	Штанга с набором дисков до 300 кг.	2
2.	Штанга с набором дисков до 50 кг.	2
3.	Стойки для приседания	4
4.	Скамьи для жима лежа	2
5.	Гантели разборные с набором дисков до 40 кг.	6
6.	Плинт	1
7.	Помост	1
8.	Тренажер для жима ног	1
9.	Скамья для жима под углом	1
10.	Тренажер для разгибания, сгибания ног сидя	1
11.	Тренажер «Вертикальный блок», «Горизонтальный блок»	1
12.	Гири 16 кг	4
13.	Стол для армреслинга	1
14.	Тренажер «Кроссовер»	1
15.	Тренажер для мышц рук	1
16.	Тренажер для мышц груди	1
17.	Велотренажер	2
18.	Беговая дорожка	2

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

#### Основная литература:

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492574> (дата обращения: 12.09.2022).
2. Медведев, А.С. Организация соревнований по атлетической гимнастике./ Тяжелая атлетика и методика преподавания. / А.С. Медведев.- М. : ФиС, 2017.- 56 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства / Л.С. Дворкин.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012. – 160 с.

### Дополнительная литература:

4. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.Л. Вендет. - Киев: Здоровье. 2011. – 56 с.
  5. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас ; пер. с англ. С. Э. Борич. — Минск : Попурри, 2014. — 224 с.
  6. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М. : ФиС, 2015.- 110 с.
  7. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494024> (дата обращения: 12.09.2022).
  8. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры / А.Н. Воробьев. - М. : ФиС, 2017.-248 с.
  9. Завьялов, И.В. Жим лежа. // Мир силы. - 2000, №2
  10. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. - М. : ФиС, 1987.- 96 с.
- в) ресурсы сети Интернет:
11. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - Министерство спорта Российской Федерации
  12. [www.derms.ru/](http://www.derms.ru/) - Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области
  13. [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
  14. [Журнал "Теория и практика физической культуры"](#)
  15. [Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"](#)
  16. [Журнал "Спортивный психолог"](#)
  17. [Журнал "Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта"](#)

### Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
  - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).
- б) информационные справочные системы:
- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
  - Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
  - ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
  - ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
  - Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
  - ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
  - ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

В процессе обучения успеваемость обучающихся определяется выполнением практических заданий курса.

«Зачтено» ставится, если обучающийся в течение семестра выполнил не менее трех практических заданий.

«Не зачтено» ставится, если обучающийся выполнил менее трех практических заданий.

**Пример заданий:**

1. Описать и показать технику выполнения жима штанги лежа

**КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ**

Критерий	Зачтено	Требуется доработка	Не зачтено
Элементы техники выполнения жима штанги лежа	<p>Занимаем исходную позицию: ложимся на скамью, стараемся свести лопатки и немного прогнуться в пояснице, при этом ягодицы, верхняя часть спины и голова должны быть плотно прижаты к скамье. Ступнями плотно упираемся в пол, статически напрягаем квадрицепсы. Гриф штанги должен располагаться примерно на уровне глаз. Определяемся с шириной хвата: чем шире мы расставляем кисти, тем короче амплитуда, и тем больше включаются в работу грудные мышцы. Чем шире мы ставим кисти, тем меньше амплитуда, и тем больше работают трицепсы и передние дельты.</p> <p>Как только определились с постановкой рук, необходимо снять штангу со стоек. Для этого статически напрягите трицепсы и постарайтесь полностью распрямить локти, крепко сжимая гриф.</p>	<p>Небольшой прогиб в пояснице.</p> <p>Периодическое отрывание стоп от пола.</p> <p>Не полное распрямление рук в локтевых суставах.</p>	<p>Сильный прогиб в пояснице.</p> <p>Ступни не касаются пола.</p> <p>Узкий хват руками.</p>

**ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2 «МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

Рабочая программа модуля 2 «Музыкально-ритмическое воспитание» является частью основной программы профессионального обучения по профессии «Фитнес-тренер» и определяет результаты, содержание и условия обучения, обеспечивающие освоение вида деятельности (ВД): реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом деятельности - Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, в том числе профессиональными (ПК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.3. 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, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
	Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия
	Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия
	Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия
	Составление и дозировка комбинаций движений, элементов танцевального направления фитнеса, соответствующие направленности занятия и виду хореографии
	Умение разработать программу занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов танцевального направления фитнеса
	Инструктирование занимающихся по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Владение понятием танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте
	Владение техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря
	Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой,



	разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе
	Выполнение с занимающимися аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)
	Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в "циклическом" режиме при заданном темпе музыкального сопровождения
	Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм
	Выполнение с занимающимися комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере)
	Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок
	Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса
	Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия

### СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Раздел 1. Лекционная часть</b>			
Тема 1. Значение музыки и ритма в деятельности человека Основы теории музыки. Элементы музыкальной грамоты.	Ритм как выразитель способа движения материи во времени и в пространстве. Характерные черты ритма. Значение ритма в физической деятельности человека. Чувство ритма и методы его воспитания. Ж. Далькроз и его методика воспитания чувства ритма у музыкантов с помощью гимнастики. Ритм и музыка –		Изучение литературы по теме. (4 ч)

	<p>неразрывная связь. Музыкальный ритм. Ритм-музыка-движение. Музыка в трудовой деятельности. Роль музыки в спорте и в оздоровительной физической культуре. Эмоциональность музыки как мощный фактор воздействия на человека. Ритм. Метр. Темп. Метрические акценты. Такты. Сильные и слабые доли такта и их роль в музыкальном сопровождении. Затакт. Такты двухдольные и трехдольные. Размер музыкального произведения. Музыкальный лад: мажор и минор. Музыкальные примеры. (2 часа)</p>		
<p>Тема 2. Исторический обзор становления танца. История возникновения музыкально-ритмического воспитания в мире и в России.</p>	<p>Понятие хореографии, ее специфика, историческое развитие. Зарождение хореографии в первобытном обществе: танцы магического характера, ритуальные, воинственные танцы. Виды танца: историко - бытовой, классический и современный бальный танец. Танцы раннего средневековья: парный танец, «король»-танец, басданс (прогулочный танец). Танец эпохи возрождения: променад, монтаньяр, аллеманда, салтарелла, сарабанда, паспье. 19 век-век массовых бальных танцев. Танцы начала 20 века: фокстрот, слоуфокс, танго, чарльстон. Студии танца в Петрограде 20 х годах 20 в., принципы построения танцевальных занятий А.Дункан. Студия пластического движения"</p>		<p>Изучение литературы по теме (2 ч.)</p>

	Зинаиды Вербовой. Джаз-гимнастика 60-х. Возникновение понятия Аэробика, К.Купер. Деятельность Дж.Соренсен, Дж.Фонды. Ритмическая гимнастика в СССР. (2 часа)		
Раздел 2. Практические занятия			
Тема 1. Методика обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.		Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение элементам хореографии в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений. Демонстрация основных базовых шагов аэробики. (2 часа)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (4 ч.)
Тема 2. Методические приемы обучения. Методика составления хореографических комбинаций		Оперативный комментарий и пояснение. Визуальное управление группой. Самоконтроль действий. Симметричное обучение. Методика усложнения комбинации методом «замены». Основные ошибки и их исправления. Корректировка движений на основании эстетических стандартов. Корректировка с учетом оздоровительного воздействия движений. (1 час)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (2 ч.)
Тема 3. Методика разучивания комбинаций.		Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления.	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (2 ч.)

		Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Разучивание простейших соединений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации (1 час)	
Тема 4. Структура урока по аэробике. Хореография в аэробике		<p>Основные типы уроков: для начинающих, для подготовленных, для «продвинутых». Основные типы уроков: обучающий, однонаправленный (кардио-урок, силовой урок), комплексные типы занятий, комбинированные типы уроков. Структура урока. Подготовительная часть (разминка), основная часть, заключительная часть.</p> <p>Типовая структура комплексного урока.</p> <p>Аэробная тренировка в занятии и ее деление на аэробную разминку, аэробный пик и аэробную заминку. Типовая структура комплексного урока.</p> <p>Подготовительная часть и два ее раздела: 1- общая разминка; 2- предстретчинг.</p> <p>Основная часть занятия и две ее серии: 1- аэробная тренировка; 2- партерная серия. Заключительная часть занятия и характер применяемых в ней упражнений.</p> <p>Длительность занятия оздоровительной аэробикой, соотношение частей урока по длительности. Основные элементы классической аэробики. Модификации основных элементов.</p> <p>Основные движения руками (2 часа)</p>	Предварительная подготовка и составление аэробной связки с использованием специфических методов разучивания. (4 ч.)
Тема 5. Методы повышения		Основные методы повышения интенсивности нагрузки: темп выполнения	Предварительная подготовка

интенсивности нагрузки на занятиях по аэробике		упражнений, амплитуда, вертикальное перемещение общего центра тяжести, горизонтальные перемещения в различном направлении, выполнение основных движений в высокой ударности (2 часа)	и составление аэробной связки с использованием различных способов модификации простых упражнений и повышении их интенсивности. (4 ч)
Тема 6. Степ-аэробика. Технология проведения занятия по степ-аэробике.		Краткая история предмета, содержание занятий, структура урока. Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе. Вариации силовой нагрузки с использованием степа. Вариации упражнений стретчинга с использованием степа. Практика в составлении комбинаций. (2 часа)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме (6 ч.)
Тема 7. Хореография в степ-аэробике.		Изучение отдельных шагов. Коррекция техники и положений по отношению к степу. Методика проведения комбинаций при смене ноги на последнем упражнении. Типичные движения руками. Сочетания движений рук и ног. Упражнения на силу в формате урока степ-аэробики. Упражнения на гибкость в формате урока степ-аэробики. (4 часа)	Предварительная подготовка и составление аэробной связки с использованием специфических методов разучивания и различных способов модификации простых упражнений. (8 ч.)

<p>Тема 8. Танцевальные виды аэробики: классический танец, джазовый танец</p>		<p>Классификация танцевальной хореографии: классический, народно - сценический, бальный, джазовый танцы, танцы модерн. Танцевальная терапия. Особенности системы Марты Грехм-синтезированная техника современного танца, объединившая моноцентрический принцип европейских танцев с принципами джазового танца. Влияние системы Марты Грехм на оздоровительные формы физического воспитания. Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика. Классификация упражнений джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики. (2 часа)</p>	<p>Изучение литературы и видеоматериалов по теме (4 ч.)</p>
<p>Тема 9. Хореография в классическом танце.</p>		<p>Основные элементы классического танца. Модификации основных элементов. Поточный метод проведения. Упражнения у опоры. Свободные позиции ног: I, II, III. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца: деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жэтэ, батман сутеню и др. Основные ошибки и методы их исправления. Партерная хореография. (4 часа)</p>	<p>Предварительное разучивание элементов классического или бального танца на выбор. (8 ч.)</p>

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (организационно-педагогические)**

### **Материально-технические условия реализации программы:**

Для реализации профессионального модуля используются учебные аудитории Спортивного корпуса ТГУ (пр. Ленина 36, стр. 14), оснащенные техническими средствами обучения: компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска. А также залы Спортивного корпуса ТГУ (пр. Ленина 36, стр. 14), оснащенные зеркалами, музыкальным проигрывателем, степ-платформами.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:**

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «ИДО» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16701>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

г) Видеоматериалы (использование видеозаписей эталонной техники исполнения зачетных комбинаций и отдельных элементов, разбор техники упражнений по видеоматериалам).

### **Основная литература:**

1. Беженцева Л.М., Иноземцева Е.С., Черепанова Л.А. Оздоровительная аэробика. Методические рекомендации: В 2 частях. Часть I.–Томск,2008.
2. Беженцева Л.М., Иноземцева Е.С., Черепанова Л.А. Оздоровительная аэробика. Методические рекомендации: В 2 частях. Часть II.–Томск,2008.
3. Клеменчук С.П. Музыкально- ритмическое воспитание. Учебное пособие. Ставрополь: Ставролит, 2019.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально- ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.

### **Дополнительная литература:**

1. Карбышева Т.В. Основы музыкально- ритмического воспитания. – Томск, 1998.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / М: Терра- Спорт; Олимпия-пресс, 2001. – 64 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Том I. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Том I I .Частные методики. –М.: Федерация аэробики России, 2002.
5. Программа дисциплины «Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики» федерального компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 – Физическая культура и спорт. - М., 2007.
6. Прохоровцев И.В. Шейпинг - высокая технология в социальных программах для женщин. – СПб., 1989.
7. Ростова В.А. Оздоровительная аэробика / В.А.Ростова, М.О.Ступкина. – СПб.: Высшая административная школа, 2003. – 62 с.
8. Физическая культура: Учебное пособие для студентов вузов Я.Н. Гулько, с.Н. Зувев и др. - М.: Изд-во АСВ, 2000.
9. Филиппова Ю.С. Руководство по аэробике. Учебно- методическое пособие. – Новосибирск, 1999.

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (формы аттестации, оценочные и  
методические материалы)**

В процессе обучения успеваемость обучающихся определяется выполнением практических заданий курса.

«Зачтено» ставится, если обучающийся в течение семестра выполнил не менее трех практические задания.

«Не зачтено» ставится, если обучающийся выполнил менее трех практические задания.

**Пример заданий:**

1. Составить хореографическую связку по стэп-аэробике, используя базовые шаги низкой ударности, разучить ее с группой на практическом занятии.

**КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ**

Критерий	Зачтено	Требуется доработка	Не зачтено
Содержание составленной хореографической связки.	Хореографическая связка разработана грамотно, используются разнообразные низкоударные шаги аэробики.	Хореографическая связка разработана с ошибками, не соответствует музыкальному ритму, используются однообразные аэробные шаги.	Хореографическая связка разработана с грубыми ошибками, используются травмоопасные движения, полное несоответствие музыкальному ритму.
Методика разучивания группой	Хореографическая связка разучена с использованием методик разучивания комбинаций, с соблюдением дидактических принципов обучения.	Разучивание хореографической связки происходила с методическими ошибками (например, не симметричная)	При разучивании хореографической связки не соблюдены дидактические принципы, не применялись никакие методики разучивания комбинаций.



**ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 3 «ГРУППОВЫЕ ФИТНЕС**  
**ПРОГРАММЫ»**

Рабочая программа модуля 3 «Групповые фитнес программы» является частью основной программы профессионального обучения по профессии «Фитнес-тренер» и определяет результаты, содержание и условия обучения, обеспечивающие освоение вида деятельности (ВД): реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале.

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом деятельности - Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, в том числе профессиональными (ПК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.2. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	Подготовка плана проведения занятий по системе пилатес с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
	Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятия по системе пилатес
	Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям по системе пилатес
	Выбор уровня программы занятий по системе пилатес (с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря) с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
	Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес
	Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес
	Демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений по системе пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря; описание двигательных действий
	Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы пилатес в индивидуальном порядке
	Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия по системе пилатес с поэтапным освоением трех уровней системы пилатес
	Оценка физического состояния занимающегося лица и его способности переносить нагрузки, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений по системе

	пилатес
	Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица
	Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу
	Подготовка и проведение занятий фитнесом по системе пилатес в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО)

### СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Раздел 1. Лекционная часть</b>			
Тема 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.	История возникновения фитнеса. Возникновение термина «фитнес». Современное значение понятия «фитнес». Основные понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. (2 часа)		Изучение литературы по теме (2 ч.)
Тема 2. Музыкальное сопровождение групповых фитнес программ. Систематизация групповых фитнес программ	Темп музыкального сопровождения. Музыка как метод управления интенсивностью занятия. Подбор музыкального сопровождения. Систематизация групповых фитнес программ по воздействию на физические качества. Систематизация групповых фитнес программ по интенсивности и прочее. (2 часа)		Изучение литературы и видеоматериалов по теме (4 ч.)

Раздел 2. Практические занятия			
Тема 1. Фитнес-технология: Пилатес.		История возникновения Пилатеса. Структура занятия. Комплексы упражнений. Методические рекомендации по технике выполнения упражнений. (4 часа)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме. Предварительная подготовка и составление пробного занятия по пилатесу. (10 ч.)
Тема 2. Фитнес-технология: Силовой тренинг. Принципы построения силовых тренировок.		Принцип непрерывности тренировочного процесса Принцип единства постепенности и предельности в наращивании нагрузок Принцип волнообразности динамики нагрузок Принцип цикличности тренировочного процесса. Количественные и качественные характеристики нагрузки. Интервальные методы. Функциональный тренинг. (4 часа)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме. Предварительная подготовка и составление пробного занятия по любому силовому направлению ГФП. (8 ч.)
Тема 3. Методика обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.		Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение элементам хореографии в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений. (2 часа)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме. (4 ч.)

<p>Тема 4. Методика составления и разучивания хореографических комбинаций.</p>		<p>Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. Специфические методы разучивания связок: метод усложнения, замены, метод блоков, метод музыкальной интерпретации, калифорнийский стиль. (2 часа)</p>	<p>Предварительная подготовка и составление аэробной части занятия с использованием специфических методов разучивания (6 ч.)</p>
<p>Тема 5. Фитнес-йога. Особенности методики проведения группового занятия.</p>		<p>Отличие фитнес-йоги от других видов йоги. Запрещённые и разрешённые асаны, техника безопасности на занятии. Соблюдение логичности в последовательности упражнений. (2 часа)</p>	<p>Изучение литературы и видеоматериалов по теме. (6 ч.)</p>
<p>Тема 6. Фитнес-технология – Табата.</p>		<p>Структура занятия. Подготовительная часть (разминка), основная часть, заключительная часть. Типовая структура урока. Основы протокола «табаты». Длительность занятия табатой, соотношение частей урока по длительности. (4 часа)</p>	<p>Предварительная подготовка и составление двух кругов занятия по протоколу табаты. (8 ч.)</p>
<p>Тема 7. Степ-аэробика. Технология проведения занятия по степ-аэробике.</p>		<p>Краткая история предмета, содержание занятий, структура урока. Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе. Практика в составлении комбинаций. (2 часа)</p>	<p>Изучение литературы и видеоматериалов по теме. (6 ч.)</p>
<p>Тема 8. Хореография в степ-аэробике.</p>		<p>Изучение отдельных шагов. Коррекция техники и положений по отношению к ступе. Методика проведения комбинаций при смене ноги на последнем упражнении. Типичные движения</p>	<p>Предварительная подготовка и составление аэробной части занятия на</p>

		руками. Сочетания движений рук и ног. Упражнения на силу в формате урока степ-аэробики. Упражнения на гибкость в формате урока степ-аэробики. (4 часа)	степ-платформе. (6 ч.)
Тема 9. Джампинг-фитнес. Технология проведения занятия на мини-батутах.		История возникновения джампинг-фитнеса. Техника безопасности на занятиях. Используемые прыжковые движения. Регулирование интенсивности и амплитудности движений. Силовые упражнения на мини-батутах. (4 часа)	Изучение литературы и видеоматериалов по теме. Предварительная подготовка и составление аэробной части занятия на мини-батутах. (8 ч.)
Тема 10. Фитнес-технология - Фитбол-аэробика.		Краткая история возникновения фитбол-аэробики, содержание занятий, структура урока. Вариации силовой нагрузки с использованием фитбола. Вариации упражнений стретчинга с использованием фитбола. Практика в составлении комбинаций. (4 часа)	Предварительная подготовка и составление любой части занятия с фитболом. (4 ч.)

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (организационно-педагогические)

### Материально-технические условия реализации программы:

Для реализации профессионального модуля используются учебные аудитории Спортивного корпуса ТГУ (пр. Ленина 36, стр. 14), оснащенные техническими средствами обучения: компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска. А так же залы Спортивного корпуса ТГУ (пр. Ленина 36, стр. 14), оснащенные зеркалами, музыкальным проигрывателем, степ-платформами, гимнастическими ковриками, мини-батутами, фитболами, бодибарами, гантелями.

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «IDO» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16761>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

г) Видеоматериалы (использование видеозаписей эталонной техники исполнения зачетных комбинаций и отдельных элементов, разбор техники упражнений по видеоматериалам).

#### **Основная литература:**

1. Беженцева Л.М., Иноземцева Е.С., Черепанова Л.А. Оздоровительная аэробика. Методические рекомендации: В 2 частях. Часть I.–Томск,2008.
2. Беженцева Л.М., Иноземцева Е.С., Черепанова Л.А. Оздоровительная аэробика. Методические рекомендации: В 2 частях. Часть II.–Томск,2008.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
4. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госунiversитет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339 (338)
5. Сютинa, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютинa, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022.
6. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019.

#### **Дополнительная литература:**

1. Бартдинова Г.А. Оздоровительная аэробика в системе физической культуры студента физкультурного вуза // Учен. зап. ин-та им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 12. С. 11-13.
2. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019
3. Программа дисциплины «Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики» федерального компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 – Физическая культура и спорт. - М., 2007.
4. Ростова В.А. Оздоровительная аэробика / В.А.Ростова, М.О.Ступкина. – СПб.: Высшая административная школа, 2003. – 62 с.
5. Физическая культура: Учебное пособие для студентов вузов Я.Н. Гулько, с.Н. Зуев и др. - М.: Изд-во АСВ, 2000.
6. Хоули Эдвард Т., Дон Френке Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004.

### **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

В процессе обучения успеваемость обучающихся определяется выполнением практических заданий курса.

«Зачтено» ставится, если обучающийся в течение семестра выполнил не менее трех практические задания.

«Не зачтено» ставится, если обучающийся выполнил менее трех практические задания.

#### **Пример заданий:**

1. Составление комбинации по классической и степ – аэробике. Разработка программы обучения и проведение тренировочного занятия с использованием блок – метода.
2. Составление программы и проведение тренировки по протоколу «табаты».
3. Составление программы и проведение тренировочного занятия по Пилатесу.

### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

Критерий	Зачтено	Требуется доработка	Не зачтено
Содержание составленной программы по выбранной фитнес-технологии.	Программа тренировочного занятия составлена грамотно, в соответствии с особенностями методики заявленной фитнес-технологии.	Программа тренировочного занятия составлена с ошибками, не соответствует музыкальному ритму, используются однообразные упражнения.	Программа тренировочного занятия разработана с грубыми ошибками, используются травмоопасные упражнения, полное несоответствие музыкальному ритму.
Методика проведения занятия с группой.	Тренировочное занятие проведено с использованием методик заявленной фитнес-технологии, с соблюдением дидактических принципов обучения.	Тренировочное занятие проведено с методическими ошибками (например, не соблюдены временные интервалы в табате или составлена не симметричная связка в степ-аэробике)	При проведении тренировочного занятия не соблюдены дидактические принципы заявленной фитнес-технологии.