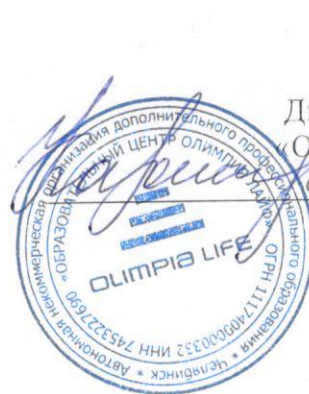


**Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Образовательный центр Олимпия Лайф»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ДПО
«ОЦ Олимпия Лайф»
Т. В. Казанцева

« 19 » мая 2021 г.

**Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки
«Инструктор-методист»**

Объем обучения: 502 акад.час.

Челябинск
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Актуальность программы.....	4
1.2. Нормативно-правовая база.....	5
1.3. Цель и задачи реализации программы.....	5
1.4. Ожидаемые результаты реализации программы	6
1.5. Категория обучающихся и уровень их подготовленности	6
определена.	
2. СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	14
2.1. Объем и виды учебной работы	14
2.2. Учебный план	14
2.3 Календарно-учебный график	15
2.4. Рабочие программы	16
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	18
3.1. Формы аттестации обучающихся.....	18
3.2. Критерии оценки	18
3.3. Оценочные материалы.....	22
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
4.1. Учебно-методическое обеспечение программы.....	24
4.2 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	28
4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	28

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации	Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Образовательный центр Олимпия Лайф»
Название программы	Инструктор-методист
Тип программы	Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки
Вид программы	Модифицированная
Категория обучающихся	Лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образования в области физкультуры и спорта или высшего образования по направлению подготовки «Образование и педагогика».
Вид профессиональной деятельности, на который ориентирован программа	Физическая культура. Педагогическая и рекреационная деятельность
Цели реализации программы	Удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей обучающихся, формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих их готовность к выполнению функций инструктора-методиста.
Формируемые компетенции	ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-10, ПК-3, ПК-5, ПК-16, ПК-17, ПК-18, ПК-19, ПК-31, ПК-32
Реализуемая форма обучения	Очная
Основные формы организации образовательного процесса	Лекционные и практические занятия, круглые столы, мастер-классы, тренинги
Трудоёмкость программы	502 академических часа
Режим занятий	Не более 8 академических часов в день
Используемые информационные средства	Специальная литература. Периодические издания. Интернет-ресурсы
Формы промежуточной аттестации	Зачет
Формы итоговой аттестации	Зачет

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Программа профессиональной переподготовки – важный компонент системы образования, позволяющий реализовать принцип «образование через всю жизнь», дающий возможность гибко и своевременно получать необходимые профессиональные компетенции. В настоящее время государством ставится задача развития непрерывного образования, в том числе дополнительного профессионального образования, как средства обеспечения текущих и перспективных социально-экономических потребностей в профессиональных кадрах необходимой квалификации. Быстро растущие информационные потоки и стремительное развитие технологий обуславливают необходимость постоянного расширения компетенций специалистов и освоения новых сфер деятельности. Дополнительное профессиональное образование является эффективным инструментом поддержания высокого профессионального статуса специалиста, обеспечивая его готовность к выполнению меняющихся, все более усложняющихся профессиональных функций, помогает сохранить конкурентоспособность на рынке труда. Таким образом, современные тенденции общественного развития обуславливают необходимость расширения спектра программ дополнительного профессионального образования.

Анализ содержания инновационных форм и средств физической активности населения свидетельствует о широком распространении фитнес-индустрии, что является отражением как изменившихся потребностей представителя современного социума в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств человека. На данном этапе развития фитнес все активнее внедряется не только в физкультурно-оздоровительную практику работы с населением, но и в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением № 1101-р Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года, предусматривает увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения, до 40%. Данный целевой ориентир требует соответствующего кадрового обеспечения реализации названной Стратегии. Соответственно, подготовки специалистов в сфере фитнес-индустрии чрезвычайно востребовано в современном социуме. Вышеизложенное определяет актуальность настоящей дополнительной профессиональной программы, направленной на подготовку инструкторов-методистов для фитнес-клубов.

Информация

Стимулом к созданию АНО ДПО «ОЦ Олимпия Лайф» послужило глубокое желание команды успешных руководителей и преподавателей – практиков поделиться личным опытом и профессиональными знаниями, передать свое видение на мир фитнеса и внести коллективный вклад в развитие фитнес-индустрии в России. Основными направлениями работы АНО ДПО «ОЦ Олимпия Лайф» являются:

- Организация дополнительного профессионального образования кадров в сфере физической культуры и спорта.
- Кадровый центр - подбор инструкторского состава необходимой квалификации.
- Организация массовых проектов в поддержку здорового образа жизни.

1.2. Нормативно-правовая база

Настоящая программа профессиональной переподготовки «Инструктор-методист» направлена на удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей обучающихся, формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих их готовность к выполнению функций инструктора-методиста в сфере физической культуры и спорта.

При его составлении учитывались:

1 Потребности социума в реализации дополнительных профессиональных программ в интересах человека, общества, государства.

2 Нормативные документы, включая:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33796);

– Письмо Минобрнауки России от 22 апреля 2015 г. № ВК-1030 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минобрнауки России от 7 мая 2014 г. № АК-1261/06 «Об особенностях законодательного и нормативного правового обеспечения в сфере ДПО»;

– Письмо Минобрнауки России от 9 октября 2013 г. № 06-735 «О дополнительном профессиональном образовании»;

– Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135).

4 Современные тенденции развития фитнеса, основные положения научно-методических и учебных изданий по теории и методике фитнеса.

5 Устав, условия осуществления и ресурсное (материально-техническое, информационное, научно-методическое, кадровое, финансовое) обеспечение образовательного процесса АНО ДПО «ОЦ Олимпия Лайф».

1.3. Цель и задачи реализации программы

Цель реализации программы – удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей обучающихся, формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих их готовность к выполнению функций инструктора-методиста.

Задачи программы в соответствии с профстандартом «Инструктор-методист» – организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций.

Программа разработана с учетом Приказа Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" и направлена на освоение следующих профессиональных компетенций:

На базе Профессионального стандарта 05.005 Инструктор-методист:

– Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам (А/01.4).

- Проведение спортивно-оздоровительной работы (А/02.4)
- Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом (А/03.4)
- Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп (А/04.4).

1.4. Ожидаемые результаты реализации программы

Характеристика новой квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации

Компетенции, формируемые в процессе реализации программы на основании ФГОС 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)

Наименование компетенции	Код
Способен к самоорганизации и самообразованию	ОК-7
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8
Способен определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности, характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	ОПК-1
Способен оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	ОПК-5
Способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	ОПК-6
Способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7
Способен формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	ОПК-10
Способен разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	ПК-3
Способен применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола, возраста, индивидуальных особенностей	ПК-5
Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности	ПК-16
Способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов	ПК-17
Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	ПК-18
Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой	ПК-19

тела, рационального питания и регуляции психического состояния	
Способен применять приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью	ПК-31
Способен использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	ПК-32

Вид профессиональной деятельности в соответствии с профстандартом «Инструктор-методист»: организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы.

В результате реализации программы обучающийся, в соответствии с профстандартом «Инструктор-методист», должен овладеть следующими навыками (функциями), знаниями и умениями:

Код и уровень квалификации	Наименование трудовой функции	Трудовые действия	Знания	Умения
А - 4	Обобщенная трудовая функция Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки			
A/01.4	Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	<ul style="list-style-type: none"> • Определение задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы • Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы • Составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию, 	<ul style="list-style-type: none"> • Основы теории и практики физического воспитания детей • Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей • Основы спортивной медицины и спортивной гигиены • Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм • Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи 	<ul style="list-style-type: none"> • Владеть навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы • Пользоваться спортивным инвентарем • Оказывать первую доврачебную помощь • Владеть навыками составления расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий • Проводить самостоятельно занятия по

		<p>тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы • Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств • Контроль двигательной деятельности обучающихся, занимающихся • Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся • Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста обучающегося, занимающегося • Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния. 	<p>физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся • Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений • Своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов • Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних
--	--	---	---

		<p>обучающихся, занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий 		
A/02.4	Проведение спортивно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> • Составление программы спортивно-оздоровительных мероприятий • Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц • Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного мероприятия • Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия • Составление протокола о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия 	<ul style="list-style-type: none"> • Основы теории и практики физического воспитания детей • Основы спортивно-массовой работы • Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей • Основы спортивной медицины и спортивной гигиены • Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий • Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм • Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи • Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники 	<ul style="list-style-type: none"> • Разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия • Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами • Оказывать первую доврачебную помощь • Пользоваться информационно-коммуникационным и технологиями и средствами связи • Пользоваться контрольно-измерительными приборами • Пользоваться спортивным инвентарем • Вести отчетную документацию по утвержденной форме
A/03.4	Вовлечение населения различных возрастных групп	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение разъяснительной работы о необходимости 	<ul style="list-style-type: none"> • Основы организации здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> • Проводить коммуникации с населением, иными заинтересованными

	<p>в занятия физической культурой и спортом</p>	<p>здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение передового опыта организации массового спортивного движения • Проведение разъяснительной работы среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях с целью профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями • Проведение по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима трудящихся и граждан пожилого возраста с целью стимулирования активного долголетия 	<ul style="list-style-type: none"> • Теоретические основы организации массового спорта • Основы спортивно-массовой работы • Основы спортивной медицины и спортивной гигиены • Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи • Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники • Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий 	<p>лицами</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оказывать первую доврачебную помощь • Пользоваться информационно-коммуникационным и средствами связи • Пользоваться контрольно-измерительными приборами • Пользоваться спортивным инвентарем • Изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения
--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Организация выполнения населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 		
A/04.4	Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения • Ознакомление родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сотрудников образовательных организаций и населения с передовым опытом в области улучшения физической подготовленности населения по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях • Проведение консультаций с сотрудниками образовательных организаций и населением по вопросам создания спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях • Оказание методической помощи в. 	<ul style="list-style-type: none"> • Основы организации здорового образа жизни • Теоретические основы организации массового спорта • Основы спортивно-массовой работы • Основы спортивной медицины и спортивной гигиены • Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники • Основы организации деятельности спортивных секций, кружков • Методы сбора и первичной обработки информации • Методы консультирования • Основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами 	<ul style="list-style-type: none"> • Осуществлять коммуникации с населением, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, иными заинтересованными лицами • Пользоваться информационно-коммуникационным и технологиями и средствами связи • Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения • Разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений • Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов • Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних

		<p>организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение консультаций для всех заинтересованных лиц по вопросам обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 		
--	--	---	--	--

В результате обучения по программе обучающиеся должны, в том числе:

знать:

- основные понятия и термины физической культуры и спорта;
- специфику, принципы, формы, средства, методы физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы применения технологий в физкультурно-спортивной деятельности;
- основы планирования занятий и тренировочного процесса;
- средства и методы формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни;

уметь:

- анализировать научно-методическую литературу;
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности, характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;
- использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола, возраста, индивидуальных особенностей;
- формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности;
- организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;
- выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;
- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- применять приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом;

владеть:

- техникой составления тренировочных программ
- методами контроля физических нагрузок;
- техникой основных физических упражнений;
- основными компонентами здорового образа жизни;
- терминологией физкультурно-оздоровительной тренировки;
- навыками самоорганизации и самообразования.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Объем и виды учебной работы

Виды учебной работы	Трудоемкость, часов
Аудиторные занятия (всего)	468
В том числе:	
Лекции (Л)	173
Практические занятия (ПЗ)	173
Самостоятельная работа (СР)	128
Промежуточная аттестация	24
Формы промежуточной аттестации	Зачет
Итоговая аттестация	4
Форма итоговой аттестации	Зачет
Общая трудоемкость	502

2.2. Учебный план

№	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость (час)	Лекции (час)	Практические занятия (час)	Сам. работа (час)	Аттестация (час)	Форма контроля (час)
1	Анатомия человека	32	20	-	10	2	Зачет
2	Физиология человека	22	12	-	8	2	Зачет
3	Биохимия человека	14	8	-	4	2	Зачет
4	Биомеханика двигательной активности	20	12	-	6	2	Зачет
5	Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	12	6	-	4	2	Зачет
6	Профилактика травматизма и оказание первой помощи	14	4	4	4	2	Зачет
7	Диагностика и контроль в рамках оздоровительной тренировки	12	6	-	4	2	Зачет
8	Основы сбалансированного питания	32	15	5	10	2	Зачет
9	Психология физической культуры	14	8	-	4	2	Зачет
10	Имидж тренера	10	6	-	2	2	Зачет
11	Теория и методика оздоровительной	268	66	160	40	2	Зачет

	тренировки						
12	Научно-методическая деятельность	48	10	4	32	2	Зачет
13	Итоговая аттестация	4	-	-	-	4	Зачет
	ИТОГО	502 ак. ч.	173 ак. ч.	173 ак.ч.	128 ак. ч.	28 ак. ч.	

2.3 Календарно-учебный график

Календарный учебный график – часть образовательной программы, определяющая продолжительность обучения, последовательность обучения (образовательной подготовки), текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации.

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждого учебного года. Срок освоения программы – 7 месяцев. Начало обучения – по мере набора группы. Обучения проводится в соответствии с графиком, но не более 8 часов в день, включая самостоятельную работу.

Дисциплина / неделя	АР/СР	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
		Анатомия человека	АР	10	6	6																								
	СР	6	2	2																										
Физиология человека	АР				6	6	2																							
	СР				2	2	4																							
Биохимия человека	АР						4	6																						
	СР							4																						
Биомеханика двигательной активности	АР								6	6	2																			
	СР								2	2	2																			
Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	АР										4	4																		
	СР											4																		
Профилактика травматизма и оказание первой помощи	АР											2	6	2																
	СР												4																	
Диагностика и контроль в рамках оздоровительной тренировки	АР													4	4															
	СР														2	2														
Основы сбалансированного питания	АР														2	6	6	6	2											
	СР															2	4	4												
Психология физической культуры	АР																		4	6										
	СР																			2	2									
Имидж тренера	АР																					6	2							
	СР																						2							
Теория и методика оздоровительной тренировки	АР	2	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12
	СР			2	2	2			2	2	2			2	2	2				2	2	2				2	2	6	6	
Научно-методическая деятельность	АР																						4	6	6					
	СР																						4	4	4	8	8	4		
Итоговая аттестация	АР																												4	
ИТОГО: 502		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	

2.4. Рабочие программы

Дисциплина	Краткое содержание
1. Анатомия человека	Строение и форма человеческого тела. Особенности устройства тела человека. Строение, формы, положения органов и их взаимоотношений с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Закономерности конструкции тела в целом и составляющих его частей. Строение мышц человека. Строение скелета человека
2. Физиология человека	Функции организма при спортивных нагрузках по реакции сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, мышечной системы и влиянию окружающей среды. Определение работоспособности. Адаптация к физическим нагрузкам. Реакция организма на нагрузку. Потребление кислорода при динамической работе. Потребление кислорода при статических нагрузках. Дыхание человека.
3. Биохимия человека	Химический состав организма (белки, углеводы, жиры, нуклеиновые кислоты (АТФ), ферменты, гормоны). Обмен веществ (пути обмена аминокислот, моносахаридов, липидов). Энергетический обмен (анаэробный гликолиз, аэробный гликолиз, пути ресинтеза глюкозы). Синтез и распад гликогена, синтез жиров, мобилизация жира из жировых депо. Строение и химический состав мышц. Обмен белков, жиров и углеводов при мышечной деятельности. Основы биоэнергетики мышечной деятельности.
4. Биомеханика двигательной активности	Работа двигательного аппарата человека. Силовые и энергетические аспекты движения тела человека в целом и его отдельных звеньев. Связь между использованием традиционных средств физического воспитания, спортивной тренировки, нетрадиционными биомеханическим технологиями и возможным двигательным эффектом при выполнении упражнений.
5. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	Особенности оздоровительной физической культуры. Формы оздоровительной физической культуры. Главные средства оздоровительной физической культуры. Формирование физической культуры личности. Техника разнообразных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Оздоровительное значение физкультурной деятельности. Факторы, обеспечивающие продолжительность жизни. Общественные функции физической культуры.
6. Профилактика травматизма и оказание первой помощи	Характеристика травматизма при занятиях физической культурой. Характер повреждений, локализация и степень тяжести повреждений. Разновидности травм. Причины возникновения травматизма. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой. Предупреждение травматизма во время занятий физической культуры. Запрещенные и травмоопасные упражнения. Педагогические и биологические принципы планирования тренировочных нагрузок. Практика планирования тренировочных нагрузок в различных видах оздоровительной физической культуры. Противопоказания при занятиях оздоровительной физической культурой. Научно-обоснованные оздоровительные системы. Принципы оказания первой помощи, безопасность при оказании первой помощи.

7. Диагностика и контроль в рамках оздоровительной тренировки	Значение и содержание врачебного контроля в системе физической культуры. Порядок осуществления врачебного контроля в секциях спортивного ориентирования. Сущность педагогического контроля в системе физической культуры. Виды педагогического контроля и их применение в спортивном ориентировании. Учет и анализ нагрузок. Самонаблюдение.
8. Основы сбалансированного питания	Технология моделирования программ питания: основы рационального питания; методы расчета компонентов питания; особенности питания и применения пищевых добавок при занятиях фитнесом в зависимости от поставленной цели; основы формирования целевых комплексных программ
9. Психология физической культуры	Психологические основы формирования личности в спортивной деятельности. Формирование специальных свойств личности. Разработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее эффективности. Разработка и описание методов регуляции и саморегуляции в спорте. Психологические особенности формирования здорового образа жизни.
10. Имидж тренера	Личность тренера. Психологическая подкованность. Актерское мастерство. Деловая и бизнес-репутация. Ключевые компетенции.
11. Теория и методика оздоровительной тренировки	Пути и средства профессионального самосовершенствования: (профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги) Система категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления. Закономерности профессионального развития.
12. Научно-методическая деятельность	Анализ информационных источников (сайты, форумы, периодические издания).

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

3.1. Формы аттестации обучающихся

Освоение программы профессиональной переподготовки, в том числе отдельной части (дисциплины) программы, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения запланированных результатов освоения программы. Контроль текущей успеваемости осуществляется в процессе семинарских и практических занятий, в форме устного опроса и наблюдения со стороны преподавателя.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по теоретической и практической подготовке после изучения каждой дисциплины программы. По результатам промежуточной аттестации выставляются отметки по двухбалльной системе: удовлетворительно – зачтено, либо неудовлетворительно – не зачтено.

Освоение программы профессиональной переподготовки завершается итоговой аттестацией обучающихся в форме зачета в виде написания и устной защиты квалификационной работы. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, не имеющие задолженностей и в полном объеме выполнившие учебный план.

Итоговая аттестация предусматривает комплексную оценку компетенций обучающихся с учетом установленных требований к результатам освоения настоящей программы, а также рассмотрения вопроса о предоставлении слушателям права заниматься профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта. По результатам итоговой аттестации издается локальный нормативный акт об отчислении обучающегося и о выдаче ему соответствующего документа о квалификации.

Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации – **диплом о профессиональной переподготовке**, образец которого самостоятельно установлен организацией. Квалификация, указываемая в этом документе, дает его обладателю право выполнять трудовые функции инструктора-методиста, для которых в установленном законодательством Российской Федерации порядке определены обязательные требования к наличию квалификации по результатам дополнительного профессионального образования, если иное не установлено законодательством Российской Федерации.

3.2. Критерии оценки

Предмет оценивания (компетенции и трудовые функции)	Объект оценивания (трудовые действия)	Показатель оценки (знания, умения)
На базе профессионального стандарта 05.005 Инструктор-методист: - Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам (А/01.4). - Проведение спортивно-оздоровительной работы (А/02.4) - Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом (А/03.4) - Консультирование по вопросам	А/01.4 – Определение задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; – Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы – Составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию,	Знания: Основы теории и практики физического воспитания детей; Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей; Основы спортивной медицины и спортивной гигиены; Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм; Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи Умения: – Обладать навыками планирования

<p>улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп (А/04.4)</p>	<p>тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы - Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств - Контроль двигательной деятельности обучающихся, занимающихся - Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся - Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста обучающегося, занимающегося - Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния обучающихся, занимающихся - Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий 	<p>занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пользоваться спортивным инвентарем; - Оказывать первую доврачебную помощь; - Обладать навыками составления расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий; - Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений; - Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся; - Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; - Своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; - Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних
	<p style="text-align: center;">А/02.4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Составление программы спортивно-оздоровительных мероприятий; - Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц; - Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного мероприятия; - Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; - Составление протокола о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия. 	<p style="text-align: center;">Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основы теории и практики физического воспитания детей; - Основы спортивно-массовой работы; - Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей; - Основы спортивной медицины и спортивной гигиены; - Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; - Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм - Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи - Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники <p style="text-align: center;">Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия; - Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами;

		<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать первую доврачебную помощь; - Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - Пользоваться контрольно-измерительными приборами; - Пользоваться спортивным инвентарем; - Вести отчетную документацию по утвержденной форме.
	<p style="text-align: center;">А/03.4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях - Изучение передового опыта организации массового спортивного движения - Проведение разъяснительной работы среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях с целью профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями - Проведение по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима трудящихся и граждан пожилого возраста с целью стимулирования активного долголетия - Организация выполнения населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях. 	<p style="text-align: center;">Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основы организации здорового образа жизни - Теоретические основы организации массового спорта - Основы спортивно-массовой работы - Основы спортивной медицины и спортивной гигиены - Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи - Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники - Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий <p style="text-align: center;">Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проводить коммуникации с населением, иными заинтересованными лицами - Оказывать первую доврачебную помощь - Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи - Пользоваться контрольно-измерительными приборами - Пользоваться спортивным инвентарем; - Изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения.
	<p style="text-align: center;">А/04.4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения - Ознакомление родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сотрудников образовательных организаций и населения с передовым опытом в области улучшения физической подготовленности населения по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 	<p style="text-align: center;">Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основы организации здорового образа жизни - Теоретические основы организации массового спорта - Основы спортивно-массовой работы - Основы спортивной медицины и спортивной гигиены - Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники - Основы организации деятельности

	<p>– Проведение консультаций с сотрудниками образовательных организаций и населением по вопросам создания спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.</p> <p>– Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.</p> <p>– Проведение консультаций для всех заинтересованных лиц по вопросам обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.</p>	<p>спортивных секций, кружков</p> <p>– Методы сбора и первичной обработки информации</p> <p>– Методы консультирования</p> <p>– Основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами</p> <p style="text-align: center;">Умения:</p> <p>– Осуществлять коммуникации с населением, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, иными заинтересованными лицами</p> <p>– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>– Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения</p> <p>– Разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений</p> <p>– Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов</p> <p>– Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних.</p>
--	--	---

Оценка качества освоения учебных модулей проводится в процессе промежуточной аттестации в форме зачета.

При осуществлении оценки уровня сформированности компетенций используется аддитивный принцип (принцип сложения).

Критерии оценки Зачета:

– «зачет» выставляется слушателю, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; тест

– «незачет» выставляется слушателю, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно.

3.3. Оценочные материалы

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Дайте определение понятию «физическая культура». Охарактеризуйте объективные основания возникновения и развития современных оздоровительных технологий.
2. Раскройте социокультурные детерминанты возникновения и развития фитнеса.
3. Приведите ретроспективный анализ видов и направлений оздоровительных технологий.
4. Раскройте актуальные проблемы физической культуры и спорта.
5. Охарактеризуйте концептуальные основы оздоровительной программы.
6. Изложите методологию оздоровительной тренировки.
7. Охарактеризуйте фитнес как социокультурное явление.
8. Раскройте структурно-организационные основы оздоровительной культуры.
9. Охарактеризуйте общие принципы оздоровительной тренировки.
10. Раскройте специфику и основные положения оздоровительной гимнастики.
11. Охарактеризуйте ведущие виды оздоровительной тренировки.
12. Охарактеризуйте структуру оздоровительной программы.
13. Охарактеризуйте контроль физической нагрузки в оздоровительной тренировке (субъективные признаки аэробно-анаэробного порога).
14. Раскройте динамические и энергетические характеристики двигательных действий в оздоровительной тренировке и методы их измерений.
15. Охарактеризуйте запрещенные упражнения и движения повышенной травмоопасности в оздоровительной тренировке.
16. Раскройте физиологические основы аэробного тренинга.
17. Изложите общие основы теории и методики силового тренинга.
18. Изложите терминологию и классификацию силовых упражнений.
19. Дайте общую характеристику групповых программ и разновидностей силовых групповых программ.
20. Охарактеризуйте методы силовой тренировки.
21. Раскройте методику проведения занятий силовым тренингом.
22. Раскройте анатомо-физиологические основы силового тренинга.
23. Раскройте параметры и стандарты дозирования нагрузки при силовом тренинге.
24. Дайте обоснование необходимости применения стретчинга в оздоровительной тренировке.
25. Раскройте анатомо-физиологические основы гибкости.
26. Изложите терминологию и классификация упражнений стретчинга.
27. Изложите правила выполнения упражнений стретчинга и типичные ошибки.
28. Охарактеризуйте нормативно-правовые и программно-нормативные документы организации деятельности инструктора-методиста.
29. Охарактеризуйте механизмы регулирования жировой и мышечной ткани при занятиях физической активностью.
30. Изложите основы метаболического контроля: антропометрия; методы расчета состава тканей тела; практические аспекты работы с антропометрическим и физиологическим оборудованием.
31. Раскройте технологию моделирования программ питания.
32. Раскройте юридические аспекты и принципы оказания первой помощи.
33. Изложите основы сердечно-легочной реанимации и алгоритм оказания первой помощи при сердечном приступе.

34. Охарактеризуйте состояния, которые могут привести к потере сознания (эпилепсия, диабет и др.) и алгоритм оказания первой помощи.
35. Изложите алгоритм оказания первой помощи при нарушении проходимости дыхательных путей.
36. Изложите алгоритм оказания первой помощи при электротравме.
37. Изложите алгоритм оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата: головы, позвоночника, конечностей.
38. Изложите алгоритм оказания первой помощи при термических травмах (ожоги, обморожения, тепловой удар, переохлаждение).
39. Раскройте назначение комплексного контроля в оздоровительной тренировке, ее направления, виды. Охарактеризуйте методы оценки состояния здоровья занимающихся.
40. Изложите особенности организации и проведения педагогического контроля в оздоровительной тренировке.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ

1. Объективные основания, социокультурные детерминанты возникновения и развития, ретроспективный анализ видов и направлений фитнеса.
2. Фитнес как социокультурное явление, его функции в современном обществе.
3. Принципы, структурно-организационные основы фитнеса, признаки и классификация фитнес-программ.
4. Классификация силовых фитнес-программ
5. Теоретико-методические основы фитнес-аэробики.
6. Теоретико-методические основы силового тренинга в фитнесе.
7. Теоретико-методические основы стретчинга в фитнесе.
8. Нормативно-правовые и программно-нормативные основы деятельности инструктора-методиста фитнес-клуба.
9. Роль фитнес-индустрии как «мультимедийной матрицы» в формировании фитнес-технологий.
10. Теоретико-методические основы коррекции массы тела в процессе занятий кардио-тренировкой.
11. Механизмы регулирования жировой и мышечной ткани в процессе занятий силовой оздоровительной тренировкой.
12. Юридические аспекты и принципы оказания первой помощи в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
13. Теоретико-методические основы комплексного контроля в процессе занятий фитнесом.
14. Психологические основы занятий фитнесом.
15. Фитнес в системе оздоровительной физической культуры: ретроспектива, проблемы, перспективы.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Список обязательной литературы

1. Тина Парсонс. Анатомия и физиология: справочник / ответ. ред. Н. Доломанова. – Москва: АСТ, Астрель, 2003. – 281 с.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е./ Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Суздиловского. - М.: ТерраСпорт, 2003. - 624 с.
3. Весткотт В., Рэмсен С. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / Пер. с англ. под ред. В. Левицкого. - Киев, 2004. - 201 с.
4. Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов: Материалы Всероссийской научное-практической конференции с международным участием, посвященной 40-летию кафедры спортивной медицины и физической реабилитации (г. Челябинск, 20 декабря 2013г.) / Под ред. Е.В. Быкова. - Челябинск: УралГУФК, 2014. - 500 с.
5. Наглядная биохимия/Я. Кольман, К.-Г. Рём; пер. с англ. Т.П. Мосоловой. - 6-е изд. - М.: Лаборатория знаний, 2019. - 509 с.
6. Эффект теломер: революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни / Элизабет Элен Блэкберн, Элисса Эпель; [пер. с англ. Ивана Чорного]. - Москва: Эксмо, 2019. - 384 с.

Список дополнительной литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 303 с.
2. Бергмюллер, Х. В форме за 100 дней: тренировочная программа Хермана Майера для всех от начинающих до профессионалов / Х. Бергмюллер, К. Окресек; под ред. Д. Винклера; пер. с нем. А. Игольникова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 184 с.
3. Бережной, А. Е. Эффективные занятия в фитнес-клубе и дома. / А. Е. Бережной. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 234 с.
4. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2011. – 139 с.
5. Виес, Ю. Б. Все о фитнесе / Ю. Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2011. – 512 с.
6. Гришина, Ю. И. Найди свою программу: фитнес дома каждый день: более 150 упражнений для здоровья и фигуры / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 256 с.
7. Невский, А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры: метод. пособие / А. Невский, М. Дьяконов. – М.: СВР-Медиапроекты, 2011. – Т. 1. – 188 с.; Т. 2. – 188 с.
8. Иваненко, О. А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: монография / О. А. Иваненко. – Челябинск: Уральская академия, 2010. – 118 с.

9. Иваненко, О. А. Направление фитнеса Mind & Body (разум и тело): учеб.-метод. пособие / О. А. Иваненко. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 38 с.
10. Иваненко, О.А. Система обеспечения занятий оздоровительной аэробикой и фитнесом: учеб.-метод. пособие / О.О. Иваненко – Челябинск: Уральская академия, 2013. – 95 с.
11. Избранный программа лекций по технологии физкультурно-спортивной деятельности: учеб.-метод. пособие / Е. А. Сазонова, Е. В. Орлова, А. Н. Якушева, Э. Э. Захарова; под ред. Е.А. Сазоновой. – Челябинск: УралГУФК, 2012. – 72 с.
12. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / Л.К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. – М. : Академия , 2014. – 297 с.
13. Квашнина, Е.В. Организация научно-исследовательской деятельности со студентами специализации «фитнес-аэробика»: учеб.-метод. пособие / Е.В. Квашнина, О.А. Иваненко. – Челябинск: Уральская академия, 2014. – 64 с.
14. Ким, Н. К. Фитнес: учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Сов. спорт, 2006. – 453 с.
15. Клемансо, Ж.-П. Анатомия фитнеса / Ж.-П. Клемансо, Ф. Делавье; пер. с фр. В. Рубицкич. – Минск: Попурри, 2013. – 144 с.
16. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика: учеб. пособие / Е. О. Ковшура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 167 с.
17. Кудрявцев, А. Растяжки для всех видов спорта: революционная система «Активно-изолированный стретчинг»: метод. пособие / А. Кудрявцев. – М.: Эксмо, 2012. – 285 с.
18. Люйк, Л .В. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова. – СПб.: НУФКСИЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. – 140 с.
19. Медведева, О. А. Аэробика для студентов: метод. пособие / О. А. Медведева, Г. А. Зайцева. – М.: Инсан, 2009. – 143 с.
20. Михайлова, Э. И. Аэробика в школе: учеб.-метод. пособие / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. – М.: Сов. спорт, 2014. – 122 с.
21. Основы персональной тренировки: кн. для фитнес-тренера / под ред. Р. В. Эрла, Т. Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 723 с.
22. Песина, О. Н. Современные оздоровительные технологии в подготовке кадров вуза физической культуры: учеб. пособие / О. Н. Песина. – Челябинск: УралГУФК, 2014. – 148 с.
23. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учеб. - метод. пособие / под ред. Ж. Е. Фирилевой, А. Н. Кислого, О. В. Загрядской. – СПб; М.: Детство-Пресс: ТЦ «Сфера», 2012. – 603 с.
24. Пустозеров, А. И. Физиологические аспекты оздоровительной аэробики: учеб.-метод. изд. / А. И. Пустозеров, В. К. Миловидов. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 155 с.
25. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография / С. Д. Руненко. – М.: Сов. спорт, 2009. – 192 с.
26. Руненко, С. Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность: практ. руководство для сторонников активного образа жизни / С. Д. Руненко. – М.: Сов. спорт, 2005. – 63 с.
27. Савин, С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова. – М.: Перспектива, 2015. – 250 с.
28. Сайкина, Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394 с.
29. Сайкина, Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

30. Семенихин, Д. Фитнес. Гид по жизни / Д. Семенихин. – М.: АСТ, 2014. – 287 с.
31. Сулим, Е. В. Детский фитнес: физкультурные занятия для детей 5-7 лет / Е. В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 219 с.
32. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб: СПбГАФК, 2009. – 320 с.
33. Физическая культура – основа здорового образа жизни: учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Дудова. – М.: РАГС, 2010. – 143 с.
34. Физическая культура: учебник / под ред. М. Я. Виленского. – М.: КноРус, 2012. – 424 с.
35. Физическая культура: учебник / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко и др. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
36. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт.-сост. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2011. – 159 с.
37. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 479 с.
38. Шенк, М. Активный стретчинг: метод. пособие / М. Шенк; пер. с фр. Е. Мениковой. – М.: Фаир, 2008. – 159 с.
39. Шихов, А. В. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе: учеб. пособие / А. В. Шихов. – Екатеринбург: Уральский федеральный ун-т, 2012. – 191 с.
40. Эрл, Р. В., Бехль Т. Р. Основы персональной тренировки: метод. пособие / Р. В. Эрл, Т. Р. Бехль. – М.: Советский спорт, 2012. – 724 с.

Перечень аудиовизуальных ресурсов

1. Восточная гимнастика [Электронный ресурс]: энциклопедия фитнеса. – М.: Берг Саунд, 2007. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
2. Гусева, Е. Пилатес [Электронный ресурс]: энциклопедия фитнеса / Е. Гусева. – М.: Берг Саунд, 2006. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
3. Динамическая аэробика [Электронный ресурс]: начальный уровень. – М.: SovaFilm, 2010. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
4. Динамическая аэробика [Электронный ресурс]: продвинутый уровень-скипинг. – М.: SovaFilm, 2011. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
5. Кардиофитнес [Электронный ресурс]: европейский фитнес. – М.: Берг Саунд, 2005. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
6. Стретчинг (растяжка) [Электронный ресурс]: европейский фитнес. – М.: Берг Саунд, 2005. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
7. Фитнес до и после родов [Электронный ресурс]: энциклопедия фитнеса: электрон. учеб. программа. – М.: Берг Саунд: Элит, 2006. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
8. Фитнес круглый год. Весна [Электронный ресурс]. – М.: АМГ Видео, 2010. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
9. Фитнес круглый год. Зима [Электронный ресурс]. – М.: АМГ Видео, 2010. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
10. Фитнес круглый год. Лето [Электронный ресурс]. – М.: АМГ Видео, 2010. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
11. Фитнес круглый год. Осень [Электронный ресурс]. – М.: АМГ Видео, 2009. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
12. Фитнес со скакалкой [Электронный ресурс]: электрон. учеб. программа. – М.: АМ Групп, 2006. – Ч. 3. – 2006. – 1 электрон. опт. диск (DVD).
13. Функциональная тренинг [Электронный ресурс]: начальный уровень. – М.: SovaFilm, 2010. – 1 электрон. опт. диск (DVD).

Перечень Интернет-ресурсов

В своей деятельности участники образовательного процесса вправе воспользоваться Интернет-ресурсами.

Интернет-ресурсы	Электронный адрес
КонсультантПлюс	http://www.consultant.ru/
Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
Министерство образования и науки Российской Федерации	http://минобрнауки.пф/
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	http://gto.ru/
Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области	http://www.chelsport.ru/
Министерство образования и науки Челябинской области	http://www.minobr74.ru/
Уральский государственный университет физической культуры	http://uralgufk.ru/
Фитнес: теория и практика: электронный научный журнал	http://www.esrae.ru/fitness/
Федерация фитнес-аэробики России	http://www.fitness-aerobics.ru/
Фитнес-школа «Олимпия Лайф»	http://www.fitolimp.ru/
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма	http://www.sportedu.ru/
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта	http://lesgaft.spb.ru/
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	http://www.sibsport.ru/ru/
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма	http://kgufkst.ru/
Волгоградская государственная академия физической культуры	http://www.vgafk.ru/
Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта»	http://www.teoriya.ru/ru
Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов	http://www.disscreat.com/
Библиотека международной спортивной информации	http://bmsi.ru/doc/
Национальный центр биотехнологической информации	http://www.ncbi.nlm.nih.gov/
Общество американских физиологов	http://ajpendo.physiology.org/

4.2 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для осуществления образовательной деятельности по Программе профессиональной переподготовки «Инструктор-методист» имеется следующее оснащение:

1. Стулья
2. Столы
3. Стол преподавателя
4. Доска
5. Проектор
6. Экран
7. Музыкальный центр
8. Ноутбук
9. Наглядное пособие (плакаты)

и спортивное оборудование:

1. Коврики
2. Степ-платформы
3. Боди-бары (гимнастические палки)
4. Гантели
5. Гимнастический мяч
6. Изотонические кольца для Пилатеса
7. Оборудование для миофасциального релиза
8. Калипер для замера жировой складки
9. Ремни для гибкости
10. Резиновые амортизаторы
11. Малое оборудование для силового тренинга

4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к образованию и обучению лица, занимающего должность преподавателя:
Высшее образование – специалитет или магистратура, направленность (профиль) которого соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Дополнительное профессиональное образование на базе высшего образования (специалитета или магистратуры) – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю). Педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда. Педагогические работники обязаны проходить обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Прохождение в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестации на соответствие занимаемой должности.