

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ФИТНЕСТАНДАРТ»



УТВЕРЖДЕНО
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
«ФИТНЕСТАНДАРТ»
Э.В. ШАПОВАЛОВА
от «09» апрель 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Персональный фитнес-тренер «Эксперт»
Срок реализации программы: 36 часов

Автор-составитель:
Элина Викторовна Шаповалова

г. Москва – 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДПО «Персональный фитнес-тренер «Эксперт»	3
1.1 Цели и задачи	3
1.2 Область профессиональной деятельности	4
1.3 Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт.....	4
1.4 Результаты обучения	14
1.5 Общая характеристика программы	14
2 ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ	15
3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	16
3.1 Учебный план программы ДПО повышения квалификации «Персональный фитнес-тренер «Эксперт»	16
3.2 Календарный график программы ДПО повышения квалификации «Персональный фитнес-тренер «Эксперт»	16
4 СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «Персональный фитнес-тренер «Эксперт» .	17
5. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДПО	18
5.1 Условия реализации программы ДПО повышения квалификации	18
5.2 Кадровое обеспечение реализации программы	19
5.3 Материально-технические база программы ДПО	19
5.4 Рекомендации к материально-техническим условиям со стороны обучающегося.....	20
5.5 Методические материалы	20
5.6 Оценочные материалы	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня многих интересует вопрос - как стать тренером по фитнесу. Слово фитнес происходит от английского глагола "to fit", что означает "пребывать в хорошей форме". Это направление появилось в XX веке, а сейчас профессия фитнес-тренера переживает расцвет популярности. Фитнес-тренер, он же фитнес-инструктор – это специалист, разрабатывающий программы спортивных занятий для клиента и контролирующий правильность выполнения им упражнений.

В стране постоянно открывается множество спортивных клубов, тренажерных залов, секций. Это довольно перспективное направление деятельности, которое может принести неплохой доход. Постоянно повышая свой профессиональный уровень, тренер по фитнесу может стать экспертом в данном направлении, руководителем спортивного клуба или ответственным за данное направление в сетевой организации. Ценность фитнес-тренера повышается, если у него есть хотя бы базовое медицинское образование.

Таким образом, с целью профессионального роста и присвоения квалификаций была разработана Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Персональный фитнес-тренер «Эксперт» ООО «ФИТНЕСТАНДАРТ» (далее - Программа) в соответствии с требованиями профессионального стандарта 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н и с учетом следующих нормативных правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н о профессиональном стандарте 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 года, регистрационный № 73437);
3. Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;
6. Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 №152-ФЗ.

Программа направлена на формирование профессиональных компетенций фитнес-тренера в соответствии с трудовыми функциями профессионального стандарта.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Цель и задачи

Целью Программы является совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности фитнес-тренера, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, с учетом профессионального стандарта 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

Задачи:

- познакомить с основами профессии фитнес-тренера;
- раскрыть понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека;
- раскрыть значение знаний анатомии и физиологии для работы фитнес-тренера;
- познакомить: с медико-биологическими основами фитнеса, с общими данными о теле человека; с основами химии и биохимии; с основами рационального питания; с

биомеханическими процессами движений человека;

- познакомить с методиками оценки функционального состояния организма.

1.2 Область профессиональной деятельности

Связь образовательной программы с профессиональным стандартом

Наименование программы	Наименование профессионального стандарта	Уровень квалификации
Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Персональный фитнес-тренер «Эксперт»	05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»	6

Обучение по программе осуществляется на основе договора об оказании услуг, заключаемого со слушателем и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

Наименование вида профессиональной деятельности: Организация и оказание фитнес-услуг населению.

Основная цель вида профессиональной деятельности: Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг в водной среде и на суше

Отнесение к видам экономической деятельности: Деятельность спортивных клубов; деятельность фитнес-центров

Характеристика профессиональной деятельности слушателей:

Организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично-ориентированной двигательной деятельности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения.

Разработка программы тренировок

Инструктаж по выполнению упражнений

Демонстрация упражнений

Обеспечение безопасности клиентов во время тренировки

Контроль качества выполняемых упражнений

Формирование у клиентов теоретических знаний, которые пригодятся на тренировках

Мотивация клиентов и поддержание их позитивного настроения

Контроль динамики результатов

Если речь идет о персональных тренировках, фитнес-тренер должен определить вместе с клиентом желаемую цель занятий, составить индивидуальную программу тренировок, дать все необходимые рекомендации и четко следить за тем, как продвигается процесс. Дополнительно он может разработать для подопечного систему правильного питания для достижения поставленных целей.

1.3 Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности)

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции			
В	Реализация фитнес-услуг по специализациям направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	6	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	В/01.6	6
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	В/02.6	
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей	В/03.6	
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	В/04.6	
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	В/05.6	

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности "физическая культура" и дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса или

Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса или

Высшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью "физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес" или

Высшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью "физическая культура" или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке и дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса или

Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса

Требования к опыту практической работы: не менее одного года в сфере физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования или

Не менее шести месяцев в сфере физической культуры и спорта при наличии высшего образования

Особые условия допуска к работе: к работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации; Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров; Прохождение обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда; Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи

Другие характеристики:

При наличии более высокой квалификации и опыта работы могут использоваться производные наименования должностей со словами "старший" или "ведущий"

С целью профессионального роста и присвоения квалификаций рекомендуется дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации и (или) программы профессиональной переподготовки по специализации (направлению) фитнеса

Требования к аттестации и повышению квалификации специалистов по фитнесу, работающих в образовательных организациях и в организациях в сфере отдыха и развлечений (туристической индустрии), синхронизируются с требованиями, установленными для этих организаций законодательством Российской Федерации

При реализации фитнес-услуг самозанятыми, индивидуальными предпринимателями непосредственно или с привлечением третьих лиц требования к образованию и обучению, практическому опыту и особые условия допуска к работе должны быть исполнены лицами, оказывающими фитнес-услуги

Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт

Трудовая функция	Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе	Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и	Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных	Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам

<p>атлетических видов спорта</p>	<p>состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p> <p>Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта</p> <p>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</p> <p>Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта</p> <p>Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта</p> <p>Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров</p> <p>Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том</p>	<p>стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам</p> <p>Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения</p> <p>Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств</p> <p>Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом</p> <p>Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека</p> <p>Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств</p> <p>Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств</p> <p>Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица</p>	<p>Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности</p> <p>Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу</p> <p>Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга</p> <p>Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта</p> <p>Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания</p> <p>Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов</p> <p>Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Основы кинезиологии Возрастные особенности человека Функциональная анатомия человека</p> <p>Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека</p> <p>Аэробный и анаэробный механизм образования энергии</p> <p>Теория и методика спортивной тренировки</p>
----------------------------------	---	--	--

	<p>числе обучение технике страховки и само страховки</p> <p>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</p> <p>Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов</p> <p>Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов</p> <p>Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения</p> <p>Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с</p>	<p>Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств</p> <p>Обучать население методам страховки и само страховки</p> <p>Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений</p> <p>Применять принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица</p> <p>Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение с использованием тренажерных устройств</p> <p>Использовать методы выполнения команд, комментирования коррективки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта</p> <p>Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица</p> <p>Определять состояния переутомления или перетренированное занимающихся лиц</p> <p>Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания</p>	<p>Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы</p> <p>Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе</p> <p>Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта</p> <p>Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств</p> <p>Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией</p> <p>Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом</p> <p>Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами</p> <p>Правила и нормы делового общения</p> <p>Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом</p> <p>Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица</p> <p>Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств</p> <p>Виды тренажерных устройств в фитнесе, их</p>
--	--	---	--

	<p>использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица</p> <p>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</p> <p>Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица</p> <p>Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу</p> <p>Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения)</p> <p>Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг</p>	<p>или сердечно-легочного затруднения</p> <p>Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению</p> <p>Контролировать соблюдение занимающимися безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств</p> <p>Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента</p> <p>Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга</p> <p>Мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта</p> <p>Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p> <p>Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации</p>	<p>классификация и принципы работы</p> <p>Правила техники безопасного использования тренажерных устройств</p> <p>Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров</p> <p>Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений</p> <p>Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой</p> <p>Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств</p> <p>Физиологические основы питания</p> <p>Основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств</p> <p>Спортивный травматизм и классификация повреждений</p> <p>Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи</p> <p>Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств</p> <p>Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств</p>
--	--	--	---

	<p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>	<p>Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу</p> <p>Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу</p> <p>Проводить монтаж записанной информации</p> <p>Применять прикладное программное обеспечение (далее - ППО) для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате</p> <p>Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</p> <p>Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных</p> <p>Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами</p> <p>Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота</p>	<p>Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента</p> <p>Специализированные пищевые добавки в фитнесе</p> <p>Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи</p> <p>Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате</p> <p>Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами</p> <p>Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи</p> <p>ППО для монтажа видео- и аудиозаписи</p> <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>Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг</p> <p>Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов</p> <p>Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры</p> <p>Цифровые средства коммуникации для</p>
--	--	---	--

			проведения занятий по фитнес-услугам
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	<p>Подготовка плана проведения занятий по системе пилатес с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p> <p>Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятия по системе пилатес</p> <p>Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям по системе пилатес</p> <p>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</p> <p>Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес</p> <p>Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес</p>	<p>Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам</p> <p>Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся</p> <p>Адаптировать содержание программы занятий по системе пилатес в соответствии с уровнем физического состояния и подготовленностью занимающихся</p> <p>Планировать содержание занятия по системе пилатес, сочетать различные комплексы упражнений системы пилатес</p> <p>Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом</p> <p>Выполнять базовые элементы упражнений системы пилатес и составлять из них комбинации</p> <p>Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений по системе пилатес</p> <p>Разъяснять населению принципы и философию системы пилатес</p> <p>Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и физиологические аспекты воздействия упражнений системы пилатес на организм занимающегося лица</p>	<p>Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам</p> <p>Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности</p> <p>Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу</p> <p>Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга</p> <p>Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта</p> <p>Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания</p> <p>Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов</p> <p>Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Основы кинезиологии</p> <p>Возрастные особенности человека</p> <p>Функциональная анатомия человека</p> <p>Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека</p>

	<p>Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес</p> <p>Обучение занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях по системе пилатес</p> <p>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</p> <p>Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы пилатес в индивидуальном порядке</p> <p>Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия по системе пилатес с поэтапным освоением трех уровней системы пилатес</p> <p>Оценка физического состояния занимающегося лица и его способности переносить нагрузки, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом</p>	<p>Демонстрировать занимающимся техники безопасного использования малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес</p> <p>Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации движений с одновременным напряжением одних групп мышц и расслаблением других</p> <p>Обучать занимающихся техникам дыхания при выполнении упражнения по системе пилатес</p> <p>Варьировать тембром голоса и интонацией для управления действиями занимающихся во время занятия по системе пилатес</p> <p>Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения для поэтапного освоения занимающимся трех уровней системы пилатес</p> <p>Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся</p> <p>Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга</p>	<p>Аэробный и анаэробный механизм образования энергии</p> <p>Биомеханика грудной клетки и таза</p> <p>Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях по системе пилатес с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица</p> <p>Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы</p> <p>Дыхательные практики системы пилатес и методики обучения дыханию</p> <p>Характеристика упражнений по системе пилатес с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости</p> <p>Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе</p> <p>Критерии физического состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом для различных уровней системы пилатес</p> <p>Показания и противопоказания к занятиям по системе пилатес (в том числе отдельными комплексами упражнений системы пилатес) для занимающихся фитнесом</p> <p>История, базовые принципы и уровни системы пилатес</p> <p>Основы тренировки по системе пилатес</p> <p>Классификации упражнений системы пилатес</p>
--	---	---	---

	<p>упражнений по системе пилатес</p> <p>Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица</p> <p>Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу</p> <p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p> <p>Подготовка и проведение занятий фитнесом по системе пилатес в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО)</p> <p>Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг</p>	<p>Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p> <p>Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации</p> <p>Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу</p> <p>Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу</p> <p>Проводить монтаж записанной информации</p> <p>Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате</p> <p>Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</p> <p>Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных</p> <p>Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами</p> <p>Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота</p>	<p>Комплексы упражнений системы пилатес трех уровней и техники их выполнения</p> <p>Методы планирования групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией</p> <p>Методика составления комплексов упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры</p> <p>Методика занятия по системе пилатес в оздоровительной тренировке и реабилитации</p> <p>Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом</p> <p>Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами</p> <p>Правила и нормы делового общения</p> <p>Методика обучения технике выполнения упражнений и развития физических способностей по системе пилатес на полу, с использованием малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры)</p> <p>Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом</p> <p>Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений системы пилатес, и способы их предупреждения</p> <p>Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи</p> <p>Принципы рационального питания, борьбы со стрессом</p>
--	---	---	--

		<p>Правила техники безопасной эксплуатации малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес</p> <p>Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате</p> <p>Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами</p> <p>Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи ППО для монтажа видео- и аудиозаписи</p> <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>Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг</p> <p>Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов</p> <p>Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам</p> <p>Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры</p>
--	--	--

1.4 Результаты освоения Программы

Планируемые результаты обучения содержат характеристики профессиональных компетенций специалиста, которые формируются и совершенствуются в результате освоения Программы «Персональный фитнес-тренер «Эксперт».

В результате освоения программы слушатель будет

знать:

- медико-биологические основы фитнеса;
- части аэробного класса;
- биомеханику движений человека;
- механизмы энергообеспечения мышечной деятельности;
- особенности функционального состояния занимающихся разного пола и возраста;
- основные методы биохимического анализа, обобщения полученных данных для оценки физического состояния и уровня работоспособности спортсмена;
- общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм;
- противопоказания для занятий фитнесом;
- основы организации занятия по фитнесу;
- основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека;
- факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления;
- система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности;
- симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения, тестируемого при динамическом тестировании;
- средства педагогического воздействия;
- принципы работы инструктора по фитнесу, эффективно выстраивать рабочий процесс;

уметь:

- уметь выстраивать тренировочный процесс с учетом особенностей адаптации организма к повышенным физическим нагрузкам;
- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/ или контроля состояния клиента;
- прогнозировать динамику функционального состояния организма спортсмена с учетом пола и возраста;
- применять методики оценки функционального состояния организма;
- использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с акцентом на общее физическое состояние и последовательность решения задач физического совершенствования населения по фазам фитнес-тренировок.

1.5 Общая характеристика программы

Программа по виду – дополнительное образование

Подвид – дополнительное профессиональное образование (повышения квалификации)

К освоению программы профессионального обучения допускаются лица от 35 лет и старше.

Категория слушателей: Среднее профессиональное и (или) высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документами государственного или установленного образца.

Форма освоения программы: заочная, с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, посредством сети Интернет, с использованием программного обеспечения. Дистанционная форма обучения проводится средствами платформы GetCourse on-line конференций в формате вебинаров, прямых эфиров. Использование интерактивных образовательных технологий способствует

повышению интереса и мотивации обучающихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение.

Форма организации образовательной деятельности – индивидуальная или групповая

Количество обучающихся в группе – не ограничено

Трудоемкость обучения по данной программе – 36 часов

Общий срок обучения – 6 недель.

Продолжительность академического часа составляет 30 минут.

Продолжительность занятий – 3 академических часа в день.

Число занятий в неделю: 2

Режим занятий: занятия проводятся по учебному расписанию и предусматривается возможность обучения по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной программы.

Язык обучения – русский.

Содержание Программы повышения квалификации определяется учебным планом и календарным учебным графиком программы дисциплин (модулей), требованиями к итоговой аттестации и требованиями к уровню подготовки лиц, успешно освоивших программу.

Программа не рассчитана на получение второго высшего образования, а направлена на и расширение спектра профессиональных возможностей.

Итоговый документ – лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации, прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца ООО «ФИТНЕСТАНДАРТ».

2 ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля: входной и текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Входной контроль проводится в начале курса для определения уровня знаний, обучающихся на начало обучения по программе дополнительного профессионального образования повышения квалификации «Персональный фитнес-тренер «Эксперт». Проводится в форме теста.

Текущий контроль успеваемости слушателей представляет систематическую проверку учебных достижений слушателей, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности, и направлен на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы. Текущий контроль осуществляется преподавателем в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации:

- о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- о правильности выполнения требуемых действий;
- о соответствии действия данному этапу усвоения учебного материала;
- о формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.).

Текущий контроль осуществляется в форме теста, устного опроса по вопросам теста.

Освоение отдельных тем Программы, сопровождается *промежуточной аттестацией* обучающихся, проводимой в форме тестирования (Приложение 2).

Освоение образовательной программы заканчивается *итоговой аттестацией* (Приложение 2), с присвоением каждому слушателю результата «зачет / незачет». Форма итоговой аттестации – тест.

Зачтено	От 75% верных ответов
Не зачтено	Менее 75% верных ответов

Итоговая аттестация охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения программы и проводится для контроля уровня понимания слушателями связей между различными ее элементами.

3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

3.1 Учебный план Программы «Персональный фитнес-тренер «Эксперт»

Наименование тем	Общая трудоемкость, час	В том числе:		Форма контроля
		ТЗ	ПЗ	
Тема 1 Входной контроль.	1,5	0,5	1	Входной контроль: тест. Текущий контроль: видео консультация/устный опрос
Тема 2 Основы профессии. Фитнес-история автора. ок	6	1	5	Текущий контроль: Тест «Основы профессии»
Тема 3 Фитнес-анатомия. Общие данные о теле человека	4	1	3	Текущий контроль: Тест «Происхождение человека», тест «Оси и плоскости»
Тема 4 Фитнес-биохимия. Основы химии и биохимии	4	1	3	Текущий контроль: Тест «Основы химии и биохимии»
Промежуточная аттестация	1	-	1	Тест
Тема 5 Фитнес-гигиена. Основы рационального питания	4	1	3	Текущий контроль: тест, разбор вопросов
Тема 6 Фитнес-физиология. Основы физиологии	4	1	3	Текущий контроль: тест, разбор вопросов
Тема 7 Фитнес-биомеханика. Основы биомеханики	4	1	3	Текущий контроль: задание, видео консультация/устный опрос
Тема 8 Фитнес-диагностика. Анкетирование/анамнез	5	1	4	Текущий контроль. Тест «Фитнес-диагностика»
Видео консультация	1	-	1	ответы на вопросы
Итоговая аттестация	2	-	2	Тест
Итого	36	8	28	

3.2 Календарный учебный график Программы

Наименование тем	Общая трудоемкость, час	Продолжительность обучения					
		1 неделя ТЗ/ПЗ	2 неделя ТЗ/ПЗ	3 неделя ТЗ/ПЗ	4 неделя ТЗ/ПЗ	5 неделя ТЗ/ПЗ	6 неделя ТЗ/ПЗ
Тема 1 Входной контроль.	1	-/1	-	-	-	-	-
Тема 2 Основы профессии. Фитнес-история автора. ок	6	1/4	-/1	-	-	-	-
Тема 3 Фитнес-анатомия. Общие данные о теле человека	4	-	1/3	-	-	-	-
Тема 4 Фитнес-биохимия. Основы химии и биохимии	4	-	1/-	-/3	-	-	-
Промежуточная аттестация	1	-	-	-/1	-	-	-
Тема 5 Фитнес-гигиена. Основы рационального питания	4	-	-	1/1	-/2	-	-
Тема 6 Фитнес-физиология. Основы физиологии	4	-	-	-	1/3		-
Тема 7 Фитнес-биомеханика. Основы биомеханики	4	-	-	-	-	1/3	

Тема 8 Фитнес-диагностика. Анкетирование/анамнез	5	-	-	-	-	1/1	-/3
Видео консультация	1	-	-	-	-	-	-/1
Итоговая аттестация	2						-/2
Итого	36	6	6	6	6	6	6

4 СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа вариативна. Педагог может вносить изменения в содержания тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения.

Входной контроль.

Тест (Приложение 1) <https://fitnestandart.skillspace.ru/course/22116/constructor/2799980b-9a4d-4c52-ba3c-652eae24517>

Тема 1 Основы профессии. Фитнес-история автора. ок

Теория. Описание курса Программы. Рассказ о профессии фитнес-тренера на примере жизненного опыта профессиональной деятельности автора курса.

Практика. Практическая работа: посетите любой фитнес-клуб и понаблюдайте за работой тренера. Опишите свои впечатления

Текущий контроль. Тест «Основы профессии». Видео консультация <https://telemost.yandex.ru/j/15083676386466>

Тема 2 Фитнес-анатомия. Общие данные о теле человека

Теория. Вопросы анатомии для фитнес-тренера. Анатомию надо знать! Как тренировать организм. Как не должен выглядеть фитнес-тренер. Аэробные и анаэробные возможности. Условия наличия кислорода и без него. Терминология анатомии (организм, целостная система,...). Происхождение человека. Цианобактерии, эукариоты, симбиогенез, филогенез

Практика. Тест "Происхождение человека"

Текущий контроль. Тест «Оси и плоскости» Видео консультация <https://telemost.yandex.ru/j/17177605011865>

Тема 3 Фитнес-биохимия. Основы химии и биохимии

Теория. Основные понятия основ химии и биохимии. Наука о природе. Введение в биохимию. Предмет изучения. Основные вопросы химии, биохимии. Формы окисления. Биохимические процессы, происходящие в организме во время тренировки. Значение биохимических процессов в организме человека во время тренировок для фитнес-тренера.

Практика. Решение теста по темам пройденного материала «Основы химии и биохимии».

Текущий контроль. Разбор вопросов теста. Видео консультация <https://telemost.yandex.ru/j/53121105551377>

Промежуточная аттестация.

Тема 4 Фитнес-гигиена. Основы рационального питания

Теория. Основы рационального питания. Как правильно необходимо питаться во время тренировок. Типы массы тела – риск заболеваний. Этапы распада питательных веществ. Этап универсализации.

Практика. Самостоятельно ознакомьтесь с темой в учебнике.

Текущий контроль. Тест «Зачем тренеру гигиена»?

видео консультация Видео консультация <https://telemost.yandex.ru/j/53121105551377>

Тема 5 Фитнес-физиология. Основы физиологии

Теория. Основы физиологии. Отличие в науках: анатомия, физиология. Как работает наука физиология. Зачем необходимо знать основы физиологии фитнес-тренеру. Мышечная физиология. Биологические законы.

Практика. Решение теста «Зачем тренеру физиология?»

Текущий контроль. Разбор вопросов теста, видео консультация
<https://telemost.yandex.ru/j/53121105551377>

Тема 6. Фитнес-биомеханика. Основы биомеханики

Теория. Основы биомеханики: актуальность, задачи обучения. Движение материальных тел в механике. Строение клетки организма. Значение биомеханических процессов организма для фитнес-тренера.

Практика. Решение теста «Зачем тренеру биомеханика?»

Текущий контроль. Разбор вопросов теста, видео консультация
<https://telemost.yandex.ru/j/92337504691860>

Тема 7. Фитнес-диагностика. Анкетирование/анамнез.

Теория. Как осуществляется и что для этого необходимо: предварительная оценка физического состояния и тестирования функциональных возможностей клиента в фитнесе (готов ли заниматься клиент фитнес-тренировками). От простого к сложному.

Практика. Практическая работа: составить фитнес-анкету на 1 человека

Текущий контроль. Тест Фитнес-диагностика, видео консультация,
<https://telemost.yandex.ru/j/09493649631121>

Итоговая аттестация. Тест

<https://fitstandart.skillspace.ru/course/22116/constructor/0c4b1f7c-ea89-4a7f-8819-4c4c3107c633>

5. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Условия реализации Программы «Персональный фитнес-тренер «Эксперт»

Курс сжатый, но качественный. Педагог отобрал для видео-лекций и вебинаров самую важную информацию, основываясь на требованиях профессионального стандарта, личном трудовом опыте.

Групповые и индивидуальные видео консультации проходят при непосредственном общении преподавателя и слушателя в ходе обучения, организуются в дистанционном режиме.

При реализации Программы в учебном процессе используются глобальные и локальные компьютерные сети для обеспечения доступа к информационным образовательным ресурсам и для управления учебным процессом независимо от местонахождения человека.

Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;
- выполнение комплексных (сквозных) учебных заданий, требующих практического применения знаний и умений, полученных в ходе изучения логически связанных дисциплин (модулей);
- использование информационных и коммуникационных технологий;
- применение электронных образовательных ресурсов (дистанционное, электронное, комбинированное обучение и пр.).

Виды занятий при организации дистанционного обучения: онлайн-занятие (видео занятие в записи, вебинары). Занятия являются асинхронными – в этом случае у слушателя

есть возможность найти удобное для себя время, чтобы отработать материал программы обучения. Видео уроки можно смотреть в любое время и выполнять задания:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие (прямые эфиры вопрос-ответ, online-консультация);
- фрагменты и материалы образовательных Интернет-ресурсов;
- адресные дистанционные консультации.

Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Основными видами теоретических учебных занятий являются: видеолекции, видеоконференции, видео консультации. Практические занятия – самостоятельное закрепление пройденного материала по учебнику, практические работы, решение тестов, разбор вопросов теста.

5.2 Кадровое обеспечение реализации программы

Для реализации Программы задействован кадровый потенциал: на условиях гражданско-правового договора. Квалификация руководящих и научно-педагогических работников организации должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования». Обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее образование в области соответствующей дисциплины Программы или высшее образование в иной области и стаж преподавания по изучаемой тематике не менее трех лет; использование при изучении дисциплин Программы эффективных методик преподавания, предполагающих выполнение слушателями практических заданий.

Уровень компетентности педагогических работников организации, реализующей образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, в вопросах использования новых информационно-коммуникационных технологий соответствует требованиям Методических рекомендаций по использованию электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных образовательных программ.

5.3 Материально-техническое обеспечение Программы

ООО «ФИТНЕСТАНДАРТ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию Программы и соответствующей действующим санитарным правилам и нормам.

Для работы в системе слушателю выделяется логин и пароль. Рабочее место слушателя должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет.

Личный кабинет: <https://fitnestandart.skillspace.ru/school/courses>

Услуга подключения к сети Интернет должна предоставляться в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Подключение к Интернет со скоростью не ниже 512 Кбит/с. Материально-техническая база для реализации программы включает следующие составляющие:

- выделенный канал связи или отдельный Wi-Fi-канал;
- для передачи звука рекомендовано использовать отдельные микрофоны с шумоподавлением (не рекомендуется использовать встроенные микрофоны камер);
- систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды;
- в помещении, где проводится трансляция, должно быть соответствующее мероприятию освещение;
- стол преподавателя - 1 шт.;

- стул преподавателя - 1 шт.;
- ноутбук Lenovo ThinkBook 15-III 205M000HIRU (Четырехядерный процессор Intel Core i5 – 1035G1 с частотой 1.0 ГГц – 3,6 ГГц, оперативная память DDR4 объемом 16384 Мб, SSD 512 Гб);
- веб-камера;
- микрофон;
- наушники;
- интернет, локальные компьютерные сети, интернет-браузеры MS Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome;
- zoom версия: 5.12.0 (11129);

5.4 Рекомендации к материально-техническим условиям со стороны обучающегося

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

Использование дистанционных образовательных технологий обеспечивается посредством доступа, обучающегося к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Подключение обучающегося к информационно-телекоммуникационной сети Интернет обеспечивается им самостоятельно.

5.5 Методические материалы

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы снабжено электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным темам программы. Учебно-методическая литература представлена в виде электронных информационных и образовательных ресурсов в системе дистанционного обучения.

Список литературы:

1. Федюкович Н. И. Ф 32 Анатомия и физиология человека: Учебное пособие. Изд. 2-е. — Ростов н/Д: изд-во: «Феникс», 2003. - 416 с. <https://cloud.mail.ru/public/vhrh/2q5Q5dmdj>
2. Биохимия/Под ред. Е.С. Северина. - М.: ГЭОТАР-МЕД.2004 <https://cloud.mail.ru/public/2Yrb/nS7dgHxbr>
3. Камкин А. Г., Киселева И. С. Атлас по физиологии. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2010 <https://cloud.mail.ru/public/sqjg/5Z4Gjo7A9>

5.6 Оценочные материалы

Задачи фонда оценочных средств:

- управление процессом приобретения обучающимся и необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в дополнительных профессиональных программах;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины или прохождения практики;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс.

Основными требованиями, предъявляемыми к фонду оценочных средств, являются:

- предметная направленность;
- структурное единство;

- соответствие содержания объекту оценивания.

Оценочные материалы по Программе размещены на платформе СДО и включают следующие формы и методы для проведения входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа. С примерами оценочных средств можно ознакомиться на платформе ООО «ФИТНЕСТАНДАРТ» <https://fitnestandart.skillspace.ru/school/courses>.

Тест для проведения входного контроля

The screenshot displays a user interface for managing a course. At the top, there are navigation tabs: 'Конструктор' (highlighted), 'Ученики курса', 'Страница курса', and 'Настройки курса'. On the left, a sidebar shows the course structure, including 'Курс "Персональный фи..."', 'Входной контроль', 'Краткое знакомство', and several lessons. The main area shows the 'Краткое знакомство' test with a 'С опубликовать занятие' button and settings icons. Below the test title, there are tabs for 'Предисловие' and 'Вопросы тестирования 5'. The test consists of five questions, each with a timer and action icons:

1. Пожалуйста представьтесь (ФИО)
2. Укажите дату Вашего рождения 00.00.0000
3. Адрес Вашей электронной почты и номер те...
4. Из какого источника узнали о нас?
5. Работаете ли Вы в фитнес-индустрии? Если ...

Тест для проведения итоговой аттестации

<https://fitnestandart.skillspace.ru/course/22116/constructor/0c4b1f7c-ea89-4a7f-8819-4c4c3107c633>

The screenshot displays a web interface for creating a course. At the top, there are navigation tabs: "Ученики курса", "Страница курса", and "Настройки курса". Below these, the title "Итоговый курсовой" is shown with a "Тест" label and a "Опубликовать занятие" button. The main area contains a list of 15 test questions, each with a number, a title, a timer, and action icons. A chat bubble icon is visible on the right side of the interface.

№	Вопрос	Таймер	Действия
1	Синтез белка в клетке производится в основ...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
2	Холестерол является ...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
3	Какая костная структура образуется из трёх ...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
4	Три степени свободы имеет сустав ...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
5	Широчайшая мышца спины начинается от	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню, Чат
6	К какой группе мышц бедра относится порт...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
7	Какая часть желудочно-кишечного тракта са...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
8	Азот содержится в ...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
9	Момент силы (крутящий) это ...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
10	Максимальный момент силы тяжести набл...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
11	При варикозном расширении вен не реком...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
12	Главными (основными) средствами физиче...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
13	Второму витку спиральной динамики Грейв...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
14	Подъём ног к перекладине в висе задеиств...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню
15	Какое из указанных взаимодействий с кле...	MM:CC	Обновить, Копировать, Удалить, Меню