



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г.
Разумовского (Первый казачий университет)»
(ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ))



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

О.В. Керимова

(подпись)

2026г.

Дополнительная профессиональная образовательная программа
профессиональной переподготовки

«Фитнес-тренер: организация, управление и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»

С присвоением квалификации – специалист по фитнесу (фитнес – тренер)

Объем: 540 часов

Пенза– 2026

Дополнительная профессиональная образовательная программа профессиональной переподготовки «Фитнес-тренер: организация, управление и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» (с применением дистанционных образовательных технологий) разработана рабочей группой в составе:

Жабина В.Р. преподаватель каф. ЗСЧ.

Дополнительная профессиональная образовательная программа профессиональной переподготовки составлена на основании профессионального стандарта Фитнес тренет

Физкультура и спорт

Наименование области профессиональной деятельности:

Обеспечение технической поддержки потребителей в течение жизненного цикла АТС и их компонентов.

Фитнес -тренер в сфере физкультуры и спорта

Наименование квалификации/ вид деятельности

Согласовано:

Заместитель директора по УМР



М.К. Сайфетдинова

Начальник УО



Е.А. Гусарова

Руководитель центра ДО



Е.А. Гуреева

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</u>	4
<u>2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u>	9
<u>3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</u>	
13	
<u>4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</u>	18
<u>5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</u>	19
<u>6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</u>	21

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации Программы

Целью данной программы является обеспечение комплексной и качественной подготовки квалифицированных, конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта (ФКиС).

Задачами программы являются подготовка специалистов в области ФКиС:

- обеспечивающих уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- способствующих формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- готовых использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач;
- умеющих проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодежи к занятиям спортом.

Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки «Фитнес -тренер» для выполнения нового вида профессиональной деятельности, включает образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие Программу:

- педагогическая;
- тренерская;
- рекреационная;
- организационно-управленческая;
- научно-исследовательская;
- культурно-просветительская.

Программа поможет слушателям освоить компетенции в области ФКиС в указанных выше направлениях деятельности, выявить формы и способы эффективной работы в сфере профессионального образования. Благодаря активным формам обучения каждый участник проанализирует свои знания, получит оценки и комментарии своей деятельности, создаст свою траекторию работы в качестве эффективного специалиста.

1.2. Цель реализации программы

Приобретение слушателями теоретических знаний, а также формирование практических умений и навыков по организации учебной деятельности по освоению дисциплины «Физическая культура» программ основного и среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования (СПО), а также по организации тренерской деятельности в избранном виде спорта.

Задачи:

- организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебного предмета «Физкультура и спорт» (курса, дисциплины (модуля) программы профессионального обучения, СПО) (ПК – 1, 2, 4, 5, 8);
- педагогический контроль и оценка освоения образовательной программы в процессе промежуточной и итоговой аттестации (ПК – 1, 2, 13);
- разработка программно-методического обеспечения учебного предмета, планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся (ПК – 3, 8, 11);
- проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся, формирование разносторонней технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программой подготовки (ПК – 2, 4, 5, 9, 12, 14, 32);
- измерение и оценка физической и функциональной подготовки занимающихся в циклах тренировки (ПК – 1, 13, 15, 18);
- консультирование занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки (ПК – 6, 8, 9, 14, 16, 18, 32);
- комплектование групп занимающихся и отбор в группы различных этапов спортивной специализации (ПК - 10);
- планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на различных этапах подготовки (ПК – 8, 11, 12, 22, 29);
- обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям в соответствии с программой подготовки (ПК – 6, 17, 19);
- подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программой подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и управление систематической соревновательной деятельностью занимающихся (ПК – 14, 24, 25, 26);
- обобщение и распространение передового опыта педагогической и тренерской деятельности (ПК – 27, 28, 29, 30);
- физическое воспитание занимающихся в специальных медицинских группах (ПК – 16, 17, 18, 19);
- пропаганда здорового образа жизни (ПК – 6, 16, 20, 21, 31, 33).

Реализация Программы проводится ПКИТ (ф) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)» (далее Университет) в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

1.3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной Программы выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

педагогическая деятельность:

- ПК-1 - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- ПК-2 - способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;
- ПК-3 - способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- ПК-4 - способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- ПК-5 - способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- ПК-6 - способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- ПК-7 - способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов;

тренерская деятельность:

- ПК-8 - способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- ПК-9 - способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- ПК-10 - способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- ПК-11 - способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
- ПК-12 - способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- ПК-13 - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;
- ПК-14 - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- ПК-15 - способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

рекреационная деятельность:

- ПК-16 - способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности;
- ПК-17 - способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;

- ПК-18 - способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;
- ПК-19 - способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- ПК-20 - способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения;

организационно-управленческая деятельность:

- ПК-21 - способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия;
- ПК-22 - способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций;
- ПК-23 - способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией;
- ПК-24 - способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов;
- ПК-25 - способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала;
- ПК-26 - способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;
- ПК-27 - способностью осуществлять маркетинговую деятельность по продвижению физкультурно-спортивных услуг и товаров;

научно-исследовательская деятельность:

- ПК-28 - способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- ПК-29 - способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы;
- ПК-30 - способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности;

культурно-просветительская деятельность:

- ПК-31 - способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- ПК-32 - способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом;
- ПК-33 - способностью формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения Программы

- Желающие освоить дополнительную профессиональную образовательную программу «Эксплуатация и ремонт автомобильной техники», должны иметь:

- 1) средне профессиональное образование и (или) высшее образование;
- 2) получающие средне профессиональное образование и (или) высшее образование.
- Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

-

1.5. Трудоемкость программы

- Трудоемкость программы -256 часов
- При любой форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 24 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной работы слушателя

1.6 Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	ТО, дней	П, дней	ПА, дней	ИА, дней	Всего, дней
1	Нормативно-правовые основы системы образования в Российской Федерации	5				5
2	Анатомия и физиология человека	12				12
3	Врачебно-педагогический контроль	8,5				8,5
4	Биомеханика двигательной деятельности человека	8,5				8,5
5	Психолого-педагогические аспекты профессиональной деятельности преподавателя	9				9
6	Организация, управление и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	9				9
7	Спортивная психология	9				9
8	Педагогические и психологические технологии повышения работоспособности и укрепления здоровья в различных поло-возрастных группах	9				9
9	Теория и методика физической культуры и спорта	13,5				13,5
10	Теория и методика обучения легкой атлетике	9				9
11	Теория и методика обучения силовым фитнес-технологиям	9				9
12	Теория и методика обучения гимнастике	9				9
13	Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм	9				9
14	Основы безопасности жизнедеятельности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений	5				5
15	Адаптивная физическая культура и ЛФК	5				5
16	Информационные технологии в профессиональной деятельности	5				5
	Итоговая аттестация	0,5				
	Итого	135			0,5	135

-

Условные обозначения	
ТО	Теоретическое обучение

П	Практика
ПА	Промежуточная аттестация
ИА	Итоговая аттестация

- **1.7 Форма обучения**

- Форма обучения осуществляется в очной, очно-заочной или заочной форме с использованием дистанционных образовательных технологий.

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование модуля	Всего, час	В том числе	
			Лекции	Практические занятия
1.	Нормативно-правовые основы системы образования в Российской Федерации	20	1	
2.	Анатомия и физиология человека	48	4	
3.	Врачебно-педагогический контроль	34	2	
4.	Биомеханика двигательной деятельности человека	34	2	
5.	Психолого-педагогические аспекты профессиональной деятельности преподавателя	36	2	
6.	Организация, управление и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	36	2	
7.	Спортивная психология	36	2	
8.	Педагогические и психологические технологии повышения работоспособности и укрепления здоровья в различных поло-возрастных группах	36	2	
9.	Теория и методика физической культуры и спорта	54	4	
10.	Теория и методика обучения легкой атлетике	36	2	
11.	Теория и методика обучения силовым фитнес-технологиям	36	2	
12.	Теория и методика обучения гимнастике	36	2	
13.	Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм	36	2	
14.	Основы безопасности жизнедеятельности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений	20	1	
15.	Адаптивная физическая культура и ЛФК	20	1	
16.	Информационные технологии в профессиональной деятельности	20	1	
Итоговая аттестация		междисциплинарный экзамен		

**2.1 Учебно-тематический план
дополнительной образовательной программы
«Фитнес -тренер»
на 540 учебных часов**

Наименование модулей, тем, стажировок	Формы промежуточной аттестации	Обязательные учебные занятия		Самостоятельная работа слушателя	Всего, час
		Всего, час.	.в т.ч. консультации, час.		
1. Нормативно-правовые основы системы образования в Российской Федерации	Зачет	1	1	19	20
<i>Тема № 1.1. Нормативно-правовые отношения в сфере образования. Правовое обеспечение организации соревнований.</i>		10	-	-	10
<i>Тема № 1.2. Юридическое обеспечение организации тренировочного процесса (клуба, секции).</i>		10	-	-	10
2. Анатомия и физиология человека	Зачет	4	4	44	48
<i>Тема № 2.1. Введение в анатомию человека. Костная система.</i>		1,5	-	-	8
<i>Тема № 2.2. Мышечная система</i>		0,5	-	-	8
<i>Тема № 2.3. Сердечно-сосудистая система.</i>		0,5	-	-	8
<i>Тема № 2.4. Нервная система. Головной мозг.</i>		0,5	-	-	8
<i>Тема № 2.5. Физиология человека.</i>		0,5	-	-	8
<i>Тема № 2.6. Спортивная физиология.</i>		0,5	-	-	8
3. Врачебно-педагогический контроль	Зачет	2	2	32	34
<i>Тема № 3.1. Спортивная медицина. Очаги хронической инфекции у спортсменов. Соматоскопия.</i>		1	1	-	17
<i>Тема № 3.2. Врачебно-педагогический контроль. Формы врачебного контроля за спортсменами. Антропометрия. Методы исследования не у спортсменов.</i>		1	1	-	17
4. Биомеханика двигательной деятельности человека	Зачет	2	2	32	34
<i>Тема № 4.1. Биомеханические характеристики тела человека и его движений.</i>		0,5	1	-	8
<i>Тема № 4.2. Биомеханический анализ техники движений.</i>		0,5	1	-	8
<i>Тема № 4.3. Методы исследования в биомеханике.</i>		0,5	-	-	9
<i>Тема № 4.4. Построение био-кинематической схемы по координатам.</i>		0,5	-	-	9
5. Психолого-педагогические аспекты профессиональной деятельности преподавателя	зачет	2	2	34	36
<i>Тема № 5.1. Педагогика физической культуры.</i>		1	1	17	18
<i>Тема № 5.2. Психолого-педагогические аспекты деятельности будущего педагога.</i>		1	1	17	18
6. Организация, управление и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	зачет	2	2	34	36
<i>Тема № 6.1. Группа. Особенности, характеристики и стадии развития. Общение и его характеристики.</i>		1	1	17	18
<i>Тема № 6.2. Организация управлением спортивной школой.</i>		1	1	17	18

Наименование модулей, тем, стажировок	Формы промежуточной аттестации	Обязательные учебные занятия		Самостоятельная работа слушателя	Всего, час
		Всего, час.	.в т.ч. консультации, час.		
7. Спортивная психология	зачет	2	2	34	36
<i>Тема № 7.1. Спортивная психология. Задачи, метод, особенности.</i>		0,5	0,5	8,5	9
<i>Тема № 7.2. Эмоциональная и волевая сферы спортсмена.</i>		0,5	0,5	8,5	9
<i>Тема № 7.3. Интеллектуальная и психомоторные сферы спортсмена.</i>		0,5	0,5	8,5	9
<i>Тема № 7.4. Психология спортивной команды. Психология деятельности и личности тренера.</i>		0,5	0,5	8,5	9
8. Педагогические и психологические технологии повышения работоспособности и укрепления здоровья в различных поло-возрастных группах	зачет	2	2	34	36
<i>Тема № 8.1. Работоспособность спортсмена. Психологические особенности различных видов подготовки. Психологическая подготовка в спорте.</i>		2	2	34	36
9. Теория и методика физической культуры и спорта	зачет	4	4	50	54
<i>Тема № 9.1. ТМФК. Основные понятия. Средства и методы физического воспитания.</i>		1	1	13	14
<i>Тема № 9.2. Обучение двигательному действию. Физические качества. Методы развития ФК.</i>		1	1	13	14
<i>Тема № 9.3. Теория спорта. Основы спортивной тренировки.</i>		1	1	11	12
<i>Тема № 9.4. Спортивная подготовка как многолетний процесс и его структура.</i>		1	1	11	12
10. Теория и методика обучения легкой атлетике	Зачет	2	2	34	36
<i>Тема № 10.1. Организационно-методическая последовательность обучения в легкой атлетике.</i>				12	12
<i>Тема № 10.2. Техника метания</i>		0,5		5,5	6
<i>Тема № 10.3. Бег на короткие дистанции</i>		0,5		5,5	6
<i>Тема № 10.4. Бег на средние и длинные дистанции</i>		0,5		5,5	6
<i>Тема № 10.5. ОФП в легкой атлетике</i>		0,5		5,5	6
11. Теория и методика обучения силовым фитнес-технологиям	Зачет	2	2	34	36
<i>Тема № 11.1. Организационно-методическая последовательность обучения силовым нагрузкам, техника выполнения</i>		1	1	17	18
<i>Тема № 11.2. Тренажерный зал</i>		1	1	17	18
12. Теория и методика обучения гимнастике	Зачет	2	2	34	36
<i>Тема № 12.1. Гимнастика. Характеристики упражнений и движений. Правила записи и названий упражнений.</i>		0,5		5,5	6
<i>Тема № 12.2. ОРУ. Проведение разминки. Составление плана-конспекта тренировки.</i>				12	12
<i>Тема № 12.3. Воспитание координационных способностей.</i>		0,5		5,5	6
<i>Тема № 12.4. Скоростно-силовая подготовка</i>		0,5		5,5	6
<i>Тема № 12.5. Акробатика.</i>		0,5		5,5	6

Наименование модулей, тем, стажировок	Формы промежуточной аттестации	Обязательные учебные занятия		Самостоятельная работа слушателя	Всего, час
		Всего, час.	.в т.ч. консультации, час.		
13. Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм	зачет	2	2	34	36
<i>Тема № 13.1. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта.</i>		0,25		4,25	4,5
<i>Тема № 13.2. Волейбол. История, правила, методика обучения.</i>		0,25		4,25	4,5
<i>Тема № 13.3. Футбол. История, правила, методика обучения.</i>		0,25		4,25	4,5
<i>Тема № 13.4. Баскетбол. История, правила, методика обучения.</i>		0,25		4,25	4,5
<i>Тема № 13.5. Подвижные игры как средство физического воспитания.</i>		0,25		4,25	4,5
<i>Тема № 13.6. Волейбол. Техника и тактика.</i>		0,25		4,25	4,5
<i>Тема № 13.7. Футбол. Техника и тактика.</i>		0,25		4,25	4,5
<i>Тема № 13.8. Баскетбол. Техника и тактика.</i>		0,25		4,25	4,5
14. Основы безопасности жизнедеятельности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений	Зачет	1	1	19	20
<i>Тема № 14.1. Техника безопасности при проведении занятий и правила поведения занимающихся. Разминка как главное средство профилактики травматизма.</i>		0,5	0,5	9,5	10
<i>Тема № 14.2. Спортивные травмы. Основные виды, профилактика, действия при травмах, реабилитация.</i>		0,5	0,5	9,5	10
15. Адаптивная физическая культура и ЛФК	Зачет	1	1	19	20
<i>Тема № 15.1. Лечебная физическая культура.</i>		0,5	0,5	8,5	8
<i>Тема № 15.2. Методические особенности проведения занятий в специальных медицинских группах.</i>		0,5	0,5	8,5	6
<i>Тема № 15.3. Адаптивная физическая культура.</i>			-	6	6
16. Информационные технологии в профессиональной деятельности	Зачет	1	1	19	20
<i>Тема № 16.1. Информационные технологии в профессиональной деятельности.</i>		1	1	19	20
Итоговая аттестация: Экзамен.		2	2	-	2
Итого		32	32	508	540

2.2. Рабочие программы дисциплин

Дополнительная образовательная программа «Фитнес-тренер: организация, управление и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» обеспечена рабочими программами всех учебных дисциплин учебного плана.

Рабочие программы дисциплин учебного плана отражают планируемые результаты обучения – знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценка качества освоения обучающимися дополнительных профессиональных программ включает: текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию и итоговую аттестацию (междисциплинарный экзамен) обучающихся. Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ДПП осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле в «МГУТУ». Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся осуществляются в соответствии с Основными положениями балльно-рейтинговой системы, Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в «МГУТУ».

Вопросы для промежуточной и итоговой аттестаций

Блок вопросов по ТИМФКУС

1. Основы формирования двигательного навыка.
2. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.
3. Сила и основы методики ее воспитания.
4. Основные понятия теории и методики физической культуры.
5. Цель и задачи отечественной системы физической культуры.
6. Выносливость и основы методики ее воспитания.
7. Гибкость и основы методики ее воспитания.
8. Средства физического воспитания.
9. Координационные способности и основы их воспитания.
10. Методы строго регламентированного упражнения.
11. Урок — основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.
12. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
13. Характеристика игрового и соревновательного методов.
14. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (словесный и наглядный).
15. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
1. Основные стороны спортивной тренировки.
2. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
16. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле (микро, мезо и макро структура).
17. Методы обучения двигательным действиям.
18. Методы воспитания физических качеств.
19. Средства спортивной тренировки.
20. Спортивные достижения и тенденции их развития.
21. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.
22. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
23. Принципы спортивной тренировки.
24. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки.
25. Общепедагогические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.
26. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
27. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
28. Характеристика форм занятий физическими упражнениями.
29. Сущность и причины зарождения физического воспитания.

30. Основные понятия теории и методики физического воспитания.

Психолого-педагогический блок вопросов

1. Психологические основы обучения движению. Стадии формирования двигательных навыков.
2. Систематика соревновательных действий спортсмена по критериям результата.
3. Особенности протекания психических процессов в процессе технической подготовки.
4. Психологические основы тактической подготовки.
5. Психологическая подготовка в спорте.
6. Психологическая подготовка к тренировочному процессу.
7. Психологическая подготовка к соревнованиям.
8. Основные виды и средства психологической подготовки в спорте.
9. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте.
10. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена.
11. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена.
12. Спортивное соревнование как психологический феномен.
13. Надежность и результативность как основные характеристики выступления спортсмена.
14. Аутогенная тренировка.
15. Психорегулирующая тренировка.
16. Идеомоторная тренировка.
17. Биологическая обратная связь. Аппаратные средства психической регуляции в спорте.
18. Психологический отбор в спорте. Этапы и принципы психологического отбора.
19. Интеллектуальная сфера спортсмена Интеллектуальная подготовка в спорте.
20. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.
21. Способы воздействия на мотивационную сферу спортсмена.
22. Предстартовые и постсоревновательные психические состояния. Способы их регуляции.
23. Стресс, дистресс, эустресс.
24. Мертвая точка и второе дыхание.
25. Состояние страха и состояние утомления.
26. Состояние монотонии и состояние психического пресыщения.
27. Волевая сфера спортсмена и ее компоненты.
28. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявления.
29. Работоспособность спортсмена и ее динамика.
30. Психологический климат в спортивной команде.
31. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
32. Личность тренера в физической культуре и спорте.

Анатомо-физиологический блок вопросов

1. Костная система и ее функции. Соединения костей скелета человека, их виды, классификации.
2. Мышечная система и ее функции.
3. Мышца как орган: макроскопическое строение, вспомогательные аппараты. Композиция мышц, структурные особенности мышечных волокон. Рабочая гипертрофия мышц.

4. Общий план строения сердечно-сосудистой системы. Сердце: строение; особенности строения у спортсменов различных специализаций.
5. Сердечно-сосудистая и лимфатическая системы. Кровообращение; схема движения крови в организме - круги кровообращения.
6. Состав и функции крови. Изменение состава крови при мышечной деятельности.
7. Общий план строения дыхательной системы; механизм внешнего дыхания. Адаптация дыхательной системы к физическим нагрузкам.
8. Общий план строения нервной системы. Вегетативная нервная система; ее значение при выполнении физических нагрузок. Адаптация нервной системы к физическим нагрузкам.
9. Обмен веществ и энергии. Особенности обмена веществ у спортсменов.
10. Питание человека, его биологическое значение. Калорийность пищевого рациона и ее соответствие энергозатратам организма. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам и углеводам. Особенности питания спортсменов.
11. Понятие об адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам и ее основные функциональные эффекты. Функциональные резервы организма и возможности их использования.
12. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их мощности и емкости на примере избранного вида спорта.
13. Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, по типу мышечной работы, по силе или мощности сокращений, по энергетической стоимости упражнений.
14. Физиологическая характеристика максимальной и субмаксимальной зон относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
15. Физиологическая характеристика большой и умеренной зоны относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
16. Физиологическая характеристика предстартового состояния (механизмы возникновения, особенности функциональных изменений). Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
17. Физиологическая характеристика разминки (механизмы и особенности функциональных сдвигов, общая и специальные части разминки, сохранение эффектов разминки). Ее особенности в избранном виде спорта.
18. Физиологические закономерности и механизмы вработывания. Факторы, его определяющие. «Мертвая точка» и «второе дыхание», механизмы возникновения этих состояний. Пути преодоления «мертвой точки».
19. Устойчивое состояние (понятие о кислородном запросе, потребление кислорода и кислородном долге). Виды устойчивого состояния и механизмы их возникновения.
20. Утомление, как биологический процесс (острое и хроническое, общее и локальное утомление). Признаки утомления. Чувство усталости. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
21. Физиологические основы восстановления в спорте во время и после работы, основные закономерности восстановления. Фазы восстановления и их значение в спортивной тренировке. Средства повышения эффективности восстановления.

22. Морфофункциональные показатели тренированности спортсменов в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартных (тестирующих) и предельных (соревновательных) нагрузок.
23. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки спортивной формы в избранном виде спорта.
24. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (условно-рефлекторные механизмы, двигательный динамический стереотип, экстраполяция, двигательная память, сенсорная афферентация). Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена.
25. Общие физиологические закономерности роста и развития организма. Периодизация и гетерохронность развития организма. Сенситивные периоды развития различных физических способностей (качеств), их учет при построении тренировочного процесса в избранном виде спорта. Гигиенические требования к правильному росту и развитию организма (на примере избранного вида спорта).
26. Физиологические особенности организма детей дошкольного, младшего школьного возраста. Особенности ЦНС, высшей нервной деятельности, сенсорных и других систем. Особенности адаптации к физическим нагрузкам (на примере избранного вида спорта).
27. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста. Особенности ЦНС, высшей нервной деятельности, сенсорных и других систем. Пубертатный период. Особенности адаптации к физическим нагрузкам. Учет при проведении тренировочных занятий с детьми в избранном виде спорта.
28. Морфофункциональные особенности женского организма, лимитирующие спортивную работоспособность и благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Менструальный цикл и его фазы (морфофункциональные «перестройки» в организме, влияние на спортивную работоспособность).
29. Физиологические основы отбора и ориентации юных спортсменов. Значение генетического фактора и условий среды в прогнозировании спортивных результатов.
30. Анатомические, биохимические и физиологические особенности лиц пожилого возраста: снижение интенсивности метаболизма, уменьшение возможностей энергетического обеспечения и восстановительных процессов. Особенности проведения занятий оздоровительной физкультурой с людьми пожилого возраста.
31. Понятие о здоровье и болезни. Виды и критерии здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы внешней среды, обеспечивающие высокий уровень здоровья.

Легкая атлетика

1. Организационно-методическая последовательность обучения прыжковым видам и упражнениям.
2. Организационно-методическая последовательность обучения беговым видам и упражнениям.
3. Организационно-методическая последовательность обучения видам длинных метаний.
4. Правила соблюдения мер безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в средней общеобразовательной школе.
5. Педагогические требования к организации и методике проведения учебных занятий по легкой атлетике.

6. Спортивный инвентарь и оборудование в легкой атлетике.

Силовая подготовка

1. Организационно-методическая последовательность обучения техники выполнения силовых упражнений
2. Организационно-методическая последовательность обучения на тренажерах.
3. Циклирование: Разбивка тренировочного процесса на периоды (микро- и мезоциклы) для обеспечения адекватного восстановления.
4. Структура занятия: Обязательная разминка, основная часть (от крупных мышечных групп к мелким) и заминка.
5. Функциональный тренинг: Упражнения, имитирующие естественные движения человека, направленные на развитие силы в связке с координацией и балансом
6. Групповые силовые программы: Форматы типа Body Pump (силовая аэробика с мини-штангами), тренировки с использованием петель TRX, амортизаторов и фитболов

Гимнастика

1. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Правила сокращенного описания упражнений.
2. Правило записи одного общеразвивающего упражнения в гимнастике.
3. Виды гимнастики и характеристика их как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.
4. Характеристика групп гимнастических упражнений. Их специфические образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности.
5. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока по гимнастике.
6. Правила соблюдения мер безопасности при проведении занятий по гимнастике в средней общеобразовательной школе.

Спортивные игры

1. Реализация дидактических принципов при формировании двигательных навыков в спортивных играх.
2. Урок как основная форма организации занятий по спортивным играм в школе. Особенности проведения различных частей урока.
3. Этапы обучения технике, тактике игры, игровой соревновательной деятельности в спортивных играх. Средства и методы обучения.
4. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.
5. Педагогические требования к организации и методике проведения учебных занятий по волейболу.
6. Педагогические требования к организации и методике проведения учебных занятий по баскетболу.
7. Педагогические требования к организации и методике проведения учебных занятий по футболу.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация включает междисциплинарный экзамен. Сроки проведения итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. К сдаче междисциплинарного экзамена допускаются слушатели, выполнившие все требования учебного плана.

Цель итоговой аттестации заключается в установлении соответствия уровня профессиональной подготовленности выпускника к решению профессиональных задач, а также требованиям к результатам освоения программы на основе профессионального стандарта.

В случае успешной сдачи экзамена по решению аттестационной комиссии слушатель получает Диплом о профессиональной переподготовке *с присвоением квалификации фитнес-тренера*, дающий право на ведение профессиональной деятельности в *физической культуре и спорта*, установленного образца.

4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Нормативно-правовое обеспечение Программы

Нормативную правовую базу разработки ДПП составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. N 499);
- **Профессиональные стандарты:**
- Специалист в области воспитания (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 января 2017 года № 10н);
- Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 года № 608н);
- Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 года № 544н);
- Тренер (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 года № 191н);
- Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 2 апреля 2019 года № 199н);
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. Приказом Минобрнауки России от 07 августа 2014 г. №935);
- Приказ Минобрнауки России от 29 марта 2019 г. № 178 «Об определении перечня приоритетных направлений обновления и приобретения компетенций гражданами с учетом региональных и отраслевых потребностей на 2019 год»;
- Устав МГУТУ;
- Иные нормативные и локальные документы (при наличии).

4.2 Кадровое обеспечение Программы

К реализации Программы привлекаются научно-педагогические работники (НПР), имеющие высшее образование, соответствующее профилю Программы, отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, а также практические работники, осуществляющие трудовую деятельность в профессиональной сфере, соответствующей профессиональной деятельности Программы, в соответствии со статьей 331 Трудового кодекса Российской Федерации.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Нагрузка слушателя складывается из аудиторной и самостоятельной работы.

Преподавание отдельных дисциплин осуществляется в форме авторских лекционных курсов и разнообразных видов коллективных и индивидуальных практических занятий, заданий по самообразованию, тренингов. При этом обязательно обеспечивается реализация минимума содержания образования.

К проведению занятий обучения по профессиональной переподготовке привлекаются практикующие специалисты, имеющие опыт преподавательской деятельности в ВУЗах и системе повышения квалификации и занимающиеся

практической деятельностью в сфере физической культуры и спорта, спортивной психологии, анатомии и физиологии; педагоги, имеющие базовое образование и/или ученую степень, соответствующие профилю преподаваемой дисциплины.

ПКИТ (ф) МГУТУ им К.Г. Разумовского (ПКУ) располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, практической и научно-исследовательской работы слушателей, которые предусмотрены учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый перечень материально-технического обеспечения для реализации дополнительной профессиональной образовательной программы профессиональной переподготовки включает в себя:

1. лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть Интернет);
2. помещения для проведения семинарских и практических занятий (оборудованные учебной мебелью);
3. спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерного зала общефизической подготовки;
4. библиотеку (имеющую рабочие места для слушателей, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет);
5. компьютерные классы.

Обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

Перечень лицензионного и свободно распространяемого учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Windows 10	Многозадачная операционная система компании
Internet Explorer/ GoogleChrome	Браузер

Операционная система «Альт Образование»	Многозадачная операционная система
OpenOffice	Свободный пакет офисных приложений
Справочно-правовая система «Консультант+»	Правовая справочная система

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Договор с ЭБС «Знаниум» № 0373100036518000004 от 26.07.2018 г.
- Договор с ЭБС «Руконт» № РТ-023/18 от 30.03.2018 г.
- Договор с ЭБС «Университетская библиотека онлайн» №516-10/18 от 18.10.2018 г.

Перечень информационно-справочных систем

Наименование программного обеспечения	Назначение
Консультант+	Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила.

Адаптация образовательной программы обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Настоящая дополнительная профессиональная программа является адаптированной для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – «обучающиеся с ОВЗ»). Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебными планами, графиками учебного процесса, расписанием занятий с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей, состояния здоровья обучающихся с ОВЗ и Индивидуальной программой реабилитации инвалидов.

Образовательный процесс по образовательной программа для обучающихся с ОВЗ в ПКИТ (ф) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К. Г. Разумовского (ПКУ)» может быть реализован в следующих формах:

- в общих учебных группах (совместно с другими обучающимися) без или с применением специализированных методов обучения;
- в специализированных учебных группах (совместно с другими обучающимися с данной нозологией) с применением специализированных методов и технических средств обучения;
- по индивидуальному плану;
- с применением электронного обучения.

При обучении по индивидуальному плану в отдельных учебных группах численность обучающихся с ОВЗ устанавливается до 15 человек.

В случае обучения обучающихся с ОВЗ в общих учебных группах с применением специализированных методов обучения, выбор конкретной методики обучения определяется исходя из рационально-необходимых процедур обеспечения доступности образовательной услуги обучающимся с ОВЗ с учетом содержания обучения, уровня профессиональной подготовки научно-педагогических работников, методического и материально-технического обеспечения, особенностей восприятия учебной информации обучающимися с ОВЗ и т.д.

В случае обучения по индивидуальному плану обучающихся с ОВЗ начальный этап обучения по образовательной программе подразумевает включение в факультативного специализированного адаптационного модуля, предназначенного для социальной адаптации обучающихся к образовательному учреждению и конкретной образовательной программе; направленного на организацию умственного труда обучающихся с ОВЗ, выработку необходимых социальных, коммуникативных и когнитивных компетенций, овладение техническими средствами (в зависимости от нозологии), дистанционными формами и информационными технологиями обучения.

Порядок организации образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ, в том числе требования, установленные к оснащенности образовательного процесса по образовательной программе определены утвержденным Положением об организации образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г.Разумовского (ПКУ)».

6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			