

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.03.2024 19:57:15

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(КГУ)

УТВЕРЖДЕНО
Ученым советом КГУ
(протокол от
«29» января 2024 г. № 8)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор:  А.Н. Худин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«Тренер-преподаватель»

_05.012 Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых

Тренер-преподаватель

Курск 2024

Разработчики (составители):

Чевычелов Дмитрий Алексеевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Беспалов Дмитрий Викторович – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Программа согласована (представители заказчика)

Харитонов Вячеслав Юрьевич - заместитель министра спорта Курской области.

Захаров Владимир Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания ОБПОУ «Курский монтажный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Общие положения	3
1.2 Цель освоения и характеристика новой квалификации	4
1.3 Планируемые результаты обучения.....	6
1.4 Учебно-тематический план	11
1.5 Календарный учебный график.....	12
1.6 Рабочие программы дисциплин (модулей, разделов)	19
1.7 Организационно-педагогические условия	23
1.8 Формы аттестации.....	29
2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	30
2.1 Текущий контроль.....	30
2.2 Промежуточная аттестация.....	30
2.3 Итоговая аттестация	30

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Общие положения

1.1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативные правовые основания для разработки дополнительной профессиональной программы – программы профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель» (далее – программа) составляют:

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г., регистрационный № 29444);

- Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрированный в Минюсте РФ 25.01.2021 № 62203).

Программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура» утверждён приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968.к результатам освоения образовательных программ.

Программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 49.03.01 «Физическая культура» *ФГОС ВО (3++)* к результатам освоения образовательных программ бакалавриата.

1.1.2. Требования к слушателям

а) категория слушателей: граждане Российской Федерации, имеющие право участвовать в федеральном проекте «Содействие занятости» национального проекта «Демография» и имеющие высшее образование и (или) среднее профессиональное образование или получающие высшее образование. Наличие указанного

образования должно подтверждаться документом государственного образца.

б) требования к уровню профессионального образования: лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.1.3. Особенности адаптации образовательной программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Разработка адаптированной образовательной программы для лиц с ОВЗ и/или инвалидностью или обновление уже существующей образовательной программы определяются индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии), рекомендациями заключения ПМПК (при наличии) и осуществляются по заявлению слушателя (законного представителя).

1.1.4. Форма обучения: очно-заочная с применением ДОТ. .

1.1.5. Трудоемкость освоения: 256 академических часов, включая все виды контактной и самостоятельной работы слушателя.

1.1.6. Период освоения: 36 календарных дней.

1.1.7. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы: лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

1.2. Цель освоения и характеристика новой квалификации

1.2.1. Цель освоения

Целью освоения программы является формирование у слушателей (обще) профессиональных компетенций (ОПК, ПК) в соответствии с ФГОС ВО/СПО (при наличии) и/или трудовых функций в соответствии с профессиональным стандартом Код «05.012», необходимой(-ых) для выполнения нового вида профессиональной деятельности - руководство спортсменами и спортивными командами, формирование, развитие и поддержание их спортивного потенциала для достижения спортивных результатов, приобретение новой квалификации «тренер-преподаватель».

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

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт

Вид профессиональной деятельности: спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых.

Обобщенные (конкретные) трудовые функции, подлежащие освоению:

Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся; подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине).

Уровень квалификации в соответствии с профессиональным стандартом: 6 .

1.3. Планируемые результаты обучения

Программа направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

Выпускник дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки должен обладать следующими (обще)профессиональными компетенциями (ОПК, ПК) в соответствии с ФГОС ВО/СПО 49.03.01/49.02.01 «Физическая культура» и готов выполнять следующие трудовые функции в соответствии с профессиональным стандартом «05.012 Тренер-преподаватель».

Таблица 1 – Получаемая(-ые) компетенция (-ии) и/или трудовые функции

Код и наименование компетенций	Код трудовых функций	Трудовые функции
ПК 1.Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	A/02.66	Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией
ПК 2 Осуществление образовательного процесса в предметной области	B/01.77 C/01.77	Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального

<p>физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов и реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки</p>		<p>уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>
--	--	--

Таблица 2 – Планируемые результаты обучения

Виды деятельности	Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции		
		Знания	Умения	Практический опыт
<p>ВД 1 Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренировок</p>	<p>ПК 1.Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>З 1. Требования по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, реализации основных и дополнительных образовательных программ,</p>	<p>У 1. Применять методы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса, с учетом поставленной цели на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>В 1. Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса с разными возрастными группами</p>
	<p>ПК 1.1. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</p>	<p>З 1.1. Закономерности и факторы физического и психического развития, особенности проявления разные возрастные периоды в процессе спортивной подготовки; принцип индивидуализации и специализации в тренировочной и</p>	<p>У 1.1. находить индивидуальный подход при общении с детьми и различными возрастными категориями в процессе спортивной подготовки;</p>	<p>В 1.1. Реализация индивидуального подхода в тренировочном процессе по избранному виду спорта</p>

		соревновательной деятельности.		
--	--	--------------------------------	--	--

Виды Деятельности	Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции		
		Знания	Умения	Практический опыт
		З 1.1.2 Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности	У 1.1.2 Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности и спортсменов	В 1.1.2 Применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными и особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся
	ПК 1.2 . Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	З 1.2.1 Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	У 1.2.1 Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности и обучающихся по образовательной программе общего образования	В 1.2.1 Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов
		З 1.2.2 . Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными	У 1.2.2 Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности и обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в	В 1.2.2 Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности образовательного процесса обучающихся

		государственным и образовательным и стандартами	области физической культуры и спорта...	
ВД 2 Проведение занятий физической культурой и спортом	ПК 2.1 Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов	З 2.1.1 Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры	У 2.1.1 Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых	В 2.1.1 Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
		З 2.1.2 Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки	У 2.1.2 Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	В 2.1.2 Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
	ПК 2.2 Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической	З 2.2.1 . Цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственным и образовательным	У 2.2.1 Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной	В 2.2.1 Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области

	культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки	и стандартами общего образования	общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы	физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность
		З 2.2.2 Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственным и требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки	У 2.2.2 Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	В 2.2.2 Планирование дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

1.4. Учебно-тематический план

Таблица 2 – Учебно-тематический план

Наименование дисциплин (модулей, курсов), тем, видов аттестации	Трудоемкость, ак. час				СР	Форма контроля
	ИТОГО	Л	ПЗ ЛР	К		
1. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	1,5	-		0,5	зачет
Тема 1.1 Закон о физической культуре и спорта РФ: тренера и фитнес-услуги.	1,5	1,5				
Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	4	3,5			0,5	зачет
Тема 2.1 Региональные меры содействия занятости, в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности	1	1				
Тема 2.2 Актуальная ситуация на региональном рынке труда	1	1				
Тема 2.3 Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции	2	1,5			0,5	
Модуль 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки	2	1,5			0,5	зачет
Тема 3.1 Этапы спортивной подготовки	0,5	0,5				
Тема 3.2 Виды спортивной подготовки	0,5	0,5				
Тема 3.3 Тесты для общей и специальной физической подготовки	0,5	0,5				
Модуль 4. Единая всероссийская спортивная классификация	2	1,5			0,5	зачет
Тема 4.1 Требования к присвоению спортивных разрядов и званий	1	1				
Тема 4.2 Алгоритм присвоения спортивных разрядов и званий на примере субъекта РФ	0,5	0,5				
Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	4		3		1	зачет
Тема 5.1 Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	3	-	3			
Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью	30	8	2		20	зачет
Тема 6.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы	6	2	2		2	
Тема 6.2 Анализатор состава тела InBody, как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса	6	2			4	
Тема 6.3 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса.	8	2			6	
Тема 6.4 Принципы самопрезентации	8	2			6	

Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности	26	20	4		2	зачет
Тема 7.1 Функциональная анатомия и миология	10	10				
Тема 7.2 Биомеханика	14	10	4			
Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	28	8	2		20	зачет
Тема 8.1 Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека	12	2			10	
Тема 8.2 Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций	14	4			10	
Модуль 9. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса	98	18	16		64	зачет
Тема 9.1 Программы аэробной направленности	24	6	4		16	
Тема 9.2 Программы силовой направленности	24	4	4		16	
Тема 9.3 Программы велнес направленности	24	4	4		16	
Тема 9.4 Методика составления программ оздоровительной направленности	24	4	4		16	
Модуль 10. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности	44	18	8		16	зачет
Тема 10.1 Основы питания	20	12	4		4	
Тема 10.2 Режим дня и двигательной активности	8		4		4	
Тема 10.3 Взаимодействие с клиентом	14	6			8	
Итоговая аттестация	16					экзамен
ИТОГО	256	96	35		125	

1.5. Календарный учебный график

Таблица 3 – Календарный учебный график

Наименование разделов (модулей), тем, видов аттестации	Количество дней / ак. час																							
	Д1	Д2	Д3	Д4	Д5	Д6	Д7	Д8	Д5	Д6	Д7	Д8	Д9	Д10	Д11	Д12	Д13	Д14	Д15	Д16	Д17	Д18	Д19	
1. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2																							
Тема 1.1 Закон о физической культуры и спорта РФ: тренера и фитнес-услуги.	2																							
Промежуточная аттестация																								
Модуль 2. Актуальные требования рынка труда,	4																							

уровня владения компетенцией																						
Промежуточная аттестация		1																				
Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью																						
Тема 6.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы			8																			
Тема 6.2 Анализатор состава тела InBody, как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса				8																		
Тема 6.3 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса.					8																	
Тема 6.4 Принципы самопрезентации						4																
Промежуточная аттестация							2															
Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности																						
Тема 7.1 Функциональная анатомия и миология						8	6															
Тема 7.2 Биомеханика								6	4													
Промежуточная аттестация										2												
Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования																						
Тема 8.1 Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека										8	6											
Тема 8.2 Процедура и анализ проведения диагностики											2	8	2									

Промежуточная аттестация																			
Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере																			4
Тема 2.1 Региональные меры содействия занятости, в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности																			1
Тема 2.2 Актуальная ситуация на региональном рынке труда																			1
Тема 2.3 Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции																			1,5
Промежуточная аттестация																			
Модуль 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки																			1,5
Тема 3.1 Этапы спортивной подготовки																			0,5
Тема 3.2 Виды спортивной подготовки																			0,5
Тема 3.3 Тесты для общей и специальной физической подготовки																			0,5
Промежуточная аттестация																			
Модуль 4. Единая всероссийская спортивная классификация																			2
Тема 4.1 Требования к присвоению спортивных разрядов и званий																			1
Тема 4.2 Алгоритм присвоения спортивных разрядов и званий на примере субъекта РФ																			0,5
Промежуточная аттестация																			
Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения																			4

компетенцией																			
Тема 5.1 Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией																			3
Промежуточная аттестация																			
Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью																			30
Тема 6.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы																			6
Тема 6.2 Анализатор состава тела InBody, как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса																			6
Тема 6.3 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса.																			8
Тема 6.4 Принципы самопрезентации																			8
Промежуточная аттестация																			
Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности																			26
Тема 7.1 Функциональная анатомия и миология																			10
Тема 7.2 Биомеханика																			14
Промежуточная аттестация																			
Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования																			20
Тема 8.1 Процедура и анализ проведения диагностики																			12

базовых паттернов человека																			
Тема 8.2 Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций																			14
Промежуточная аттестация																			
Модуль 9. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса																			98
Тема 9.1 Программы аэробной направленности																			24
Тема 9.2 Программы силовой направленности																			24
Тема 9.3 Программы велнес направленности																			24
Тема 9.4 Методика составления программ оздоровительной направленности	8	8	2					8											24
Промежуточная аттестация			2																2
Модуль 10. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности																			44
Тема 10.1 Основы питания			4	6	6	4													20
Тема 10.2 Режим дня и двигательной активности							4	4											8
Тема 10.3 Взаимодействие с клиентом									4	4	4								12
Промежуточная аттестация												2							2
Итоговая аттестация													2	4	4	4	2		16
ИТОГО	8	8	8	6	6	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2		256

1.6. Рабочие программы дисциплин (модулей, разделов)

Таблица 4 – Рабочая программа дисциплина (модуля, раздела)

Наименование тем	Виды учебных занятий	ак. Час	Содержание
1. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	лекция	2	- Федеральный закон № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; - антидопинговое обеспечение;
Тема 1.1 Закон о физической культуре и спорта РФ: тренера и фитнес-услуги.	лекция	1,5	- рассмотрение понятий «тренер», «физическая культура», «спорт», «фитнес»; - спорт высших достижений, массовый спорт, фитнес-услуги.
Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	лекция	4	- категория заявителей, которым предоставляется государственная услуга - способы предоставления государственной услуги - перечень нормативных правовых актов
Тема 2.1 Региональные меры содействия занятости, в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности	лекция	1	- срок предоставления государственной услуги, в том числе с учетом необходимости обращения в органы и организации, участвующие в предоставлении услуги, и срок выдачи (направления) документов, являющихся результатом предоставления государственной услуги
Тема 2.2 Актуальная ситуация на региональном рынке труда	лекция	1	- ситуация на рынке труда (относительно конкретного субъекта РФ): сведения о составе безработных граждан и вакансиях; - знакомство с сайтами для ознакомления с актуальной информацией
Тема 2.3 Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции	лекция	1,5	- цифровые технологии в области физической культуры спорта и фитнеса (In-Body, Fitness-трекеры, наиболее востребованные программы для сопровождения в мессенджерах, современное оборудование в фитнес-залах используемое для реализации новых технологий).
Модуль 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки	лекция	2	- обеспечить единые требования и нормативы при подготовке спортсменов на всей территории страны - придать планомерность осуществления спортивной подготовки в конкретном виде спорта.
Тема 3.1 Этапы спортивной подготовки	лекция	0,5	- спортивно-оздоровительный этап; этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства.
Тема 3.2 Виды спортивной подготовки	лекция	0,5	- в системе спортивной подготовки выделяют органически связанные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психическую, теоретическую, интегральную.
Тема 3.3 Тесты для общей и специальной	лекция	0,5	- оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или

физической подготовки			тестам: Скорость – бег на 100м Выносливость – бег на 2 – 3 км Силовая подготовленность – подтягивания, пресс...
Модуль 4. Единая всероссийская спортивная классификация	лекция	2	- нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации. Определяет нормы, выполнение которых необходимо для присвоения званий и разрядов для всех официально признанных видов спорта.
Тема 4.1 Требования к присвоению спортивных разрядов и званий	лекция	1	- спортивные разряды присваивают по месту жительства спортсмена органами исполнительной власти субъектов РФ или уполномоченными ими органами.
Тема 4.2 Алгоритм присвоения спортивных разрядов и званий на примере субъекта РФ	лекция	0,5	- спортсмен выполнил требование для присвоения первого спортивного разряда, заняв соответствующее место на соревнованиях соответствующего статуса и наименования в соответствии с ЕВСК по виду спорта
Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	Лекция, практические занятия	4	- преподаватель программы демонстрирует деятельность (как эталон) по составлению персональных программ на основе данных фитнес-браслета и биоимпедансного анализа, с представлением разбора одного упражнения с позиции биомеханики – выполняется на уже готовом примере
Тема 5.1 Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	Лекция, практические занятия	3	- на основе анализа данных (биоимпедансного анализа, результатов проведенных физических проб и кондиций, а также информации с фитнес-браслета о пищевых привычках, особенностях сна, потребления воды, двигательной активности) обратившегося к вам клиента, осуществите подбор: упражнений для тренировочной программы, оптимального питания и потребления жидкости для достижения желаемого результата клиента. Определите приоритетность решаемых вами задач.
Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью	Лекция, практические занятия	30	- демонстрация возможностей цифровых помощников для контроля состояния во время тренировочной деятельности и в повседневной жизни (умные часы, тонометр, весы); - разбор норм ВОЗ по двигательной активности, сну, ИМТ, потребления калорий и воды в соответствии с возрастом.
Тема 6.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы	Лекция, практические занятия	6	- анализ данных клиента, носившего фитнес-браслет в течение недели; - выявление рисков и угроз на основе анализа параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды; - составление рекомендаций по возможному контролю параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды.
Тема 6.2 Анализатор состава тела InBody, как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса	Лекция, практические занятия	6	- понятие «биоимпедансный анализ» состава тела человека; - аппараты для проведения биоимпедансного анализа состава тела человека; - необходимость проведения биоимпедансного анализа, как залог достижения результата тренировочной деятельности;
Тема 6.3 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса.	Лекция, практические занятия	8	- обработка фотографий процедуры тестирования в редакторе Paint; - составление презентаций в программе Power point по темам на выбор слушателя (направление ЗОЖ)
Тема 6.4 Принципы самопрезентации	Лекция, практические занятия	8	- структура личного бренда; - работа в социальных сетях и мессенджерах; - on-line и off-line ведение клиента

Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности	Лекция, практические занятия	26	- введение в функциональную анатомию. Оси и плоскости движения. Виды движений (анатомическая классификация). Биомеханика движений. Общая остеология (наука о костях).
Тема 7.1 Функциональная анатомия и миология	Лекция, практические занятия	10	- основы миологии. Строение мышцы. Классификация мышц. Мышцы туловища (мышцы спины и груди). Точки прикрепления, название, функции. Мышцы верхней конечности. Мышцы живота. Мышцы таза. Мышцы нижней конечности.
Тема 7.2 Биомеханика	Лекция, практические занятия	14	- биомеханика движений. Понятие тела как системы сжатия и натяжения (биотенсегрити). Фасциальная система. Строение, функции. - осанка и мышечный баланс (неправильная осанка; поза усталости; мышечный баланс и дисбаланс).
Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	Лекция, практические занятия	28	- раскрытие определения понятия «базовые паттерны»; - особенности проведения диагностики базовых паттернов движения, оценки ОДА и процедура обработки полученных результатов
Тема 8.1 Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека	Лекция, практические занятия	12	- отработка проведения процедура диагностики базовых паттернов на волонтерах-актерах; - обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.
Тема 8.2 Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций	Лекция, практические занятия	14	- способ оценки физической кондиции человека; - методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.
Модуль 9. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса	Лекция, практические занятия	98	- понятия «аэробика», «аэробный», «аэробные упражнения»; - определение формата «классическая аэробика»; - показания и противопоказания к занятиям аэробикой; - одежда и обувь для занятий; - основные параметры аэробных тренировок;
Тема 9.1 Программы аэробной направленности	Лекция, практические занятия	24	- ударность в уроках аэробики (импакт); - определение и технические требования, предъявляемые к аэробным шагам; - техника движений рук при выполнении шагов аэробики; - классификация аэробных шагов; - основные базовые шаги аэробики
Тема 9.2 Программы силовой направленности	Лекция, практические занятия	24	- техника упражнений на основные мышечные группы (ноги, спина, плечи, руки); - основы музыкальной грамоты; - ошибки при выполнении упражнений; - биомеханический анализ упражнений.
Тема 9.3 Программы велнес направленности	Лекция, практические занятия	24	- понятие и виды стретчинга; - приемы самомассажа; - базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес; - основы йоги Айенгара.
Тема 9.4 Методика составления программ оздоровительной направленности	Лекция, практические занятия	24	- структура, проведения тренировок паттерна дыхания и шага - проведение суставной гимнастики - структура и проведение занятий направленных на коррекцию осанки и

			мышечных дисбалансов.
Модуль 10. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности	Лекция, практические занятия	44	- анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем; - шесть классов питательных элементов; - основные принципы составления рациона питания.
Тема 10.1 Основы питания	Лекция, практические занятия	20	- рассчитать калорийность своего суточного рациона; - составить свой рацион питания без подсчета калорий.
Тема 10.2 Режим дня и двигательной активности	Лекция, практические занятия	8	- физическая активность (аэробная и силовая выносливость, гибкость) - особенности режима сна и отдыха (виды стресса, его проявление и профилактика; гигиена сна).
Тема 10.3 Взаимодействие с клиентом	Лекция, практические занятия	14	- диагностика и контроль (специфика составления и проведения процедуры анкетирования; анализ состава тела); - психология пищевого поведения (типы пищевого поведения; принципы осознанного питания).
Итоговая аттестация	практические занятия	16	- составить анкету для выявления индивидуальных особенностей клиента; - рассчитать индекс массы тела (ИМТ); - пройти тестирование на выявление своего типа пищевого поведения.
ИТОГО			

1.7. Организационно-педагогические условия

Реализация программы осуществляется в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данное направление деятельности.

1.7.1. Требования к квалификации педагогических кадров

Программа реализуется штатными работниками ФГБОУ ВО «КГУ», а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на иных условиях.

Данные педагогических работников, привлекаемых для реализации программы

Фамилия, имя, отчество	Уровень образования (ВО или СПО), специальность и квалификация по диплому	Наличие опыта педагогической и/или производственной деятельности (указать стаж и должность)
1. Чевычелов Дмитрий Алексеевич	ВО, педагог физической культуре	доцент кафедры теории и методики физической культуры, заместитель декана факультета физической культуры и спорта, стаж педагогический – 8 лет / опыт реализации дополнительных профессиональных программ профессиональной переподготовки тренеров-преподавателей 5 лет; опыт реализации дополнительных профессиональных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография» в 2022, 2023 годах
2. Беспалов Дмитрий Викторович.	ВО, психолог	Декан факультета физической культуры и спорта, стаж педагогический – 15 лет/ опыт реализации дополнительных профессиональных программ профессиональной переподготовки тренеров-преподавателей 11 лет; опыт реализации дополнительных профессиональных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография» в 2022, 2023 годах (два года)
3. Телегин Александр Александрович	ВО, социальная работа	доцент кафедры философии, стаж педагогический – 15 лет/ опыт реализации дополнительных профессиональных программ профессиональной переподготовки тренеров-преподавателей 10 лет; опыт реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография» в 2023 году (один год)
4. Лукьянова Наталья Владимировна	ВО, менеджер	старший преподаватель кафедры медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры, стаж педагогический – 5 лет/ опыт реализации дополнительных профессиональных программ профессиональной переподготовки тренеров-преподавателей 3 года; опыт реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография» в 2023 году (один год)
5. Белозерова Алена Сергеевна	ВО, менеджер	Ассистент кафедры теории и методики физической культуры, стаж педагогический – 5 лет / опыт реализации дополнительных профессиональных программ профессиональной переподготовки тренеров-преподавателей 3 года; опыт реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография» в 2023 году (один год)
6. Яцун Светлана Михайловна	ВО, лечебное дело	Профессор, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры, стаж педагогический – 15 лет / опыт реализации дополнительных профессиональных программ профессиональной переподготовки тренеров-преподавателей 10 лет; опыт реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки в рамках федерального проекта «Содействие занятости» в 2023 году (один год)

1.7.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение (далее – МТО) необходимо для проведения всех видов учебных занятий и аттестации, предусмотренных учебным планом по программе, и соответствует действующим санитарным и гигиеническим нормам и правилам.

МТО содержит специальные помещения: учебные аудитории для проведения лекций, практических (семинарских) занятий, лабораторных работ, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, итоговой аттестации (в соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий). Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью, оборудованием, расходными материалами, программным обеспечением, техническими средствами обучения и иными средствами, служащими для представления учебной информации слушателям.

Университет обеспечивает функционирование информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающую освоение слушателями образовательных программ полностью или частично независимо от места нахождения слушателей: каналы связи, компьютерное оборудование, периферийное оборудование, программное обеспечение.

Программа реализуется с использованием системы дистанционного обучения LMS Odin. Слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в интернет.

Виды деятельности	Код и наименование компетенции	Материально-техническое обеспечение, необходимое для освоения ПК
ВД 1 Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов	ПК 1.Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством 2. Наушники с микрофоном 3. Стабильный сигнал интернета 4. Стол и стул 5. Пилот 6. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF 7. Редактор для обработки текста 8. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами
	ПК 1.1. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	9. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая) 10. Программное обеспечение для работы с презентациями 11. Спортивный секундомер 12. Гимнастическая палка 13. Скакалка 14. Гимнастический коврик 15. Гантели 0,5 кг 16. Гантели 1 кг
	ПК 1.2 . Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	17. Степ-платформа 18. Гимнастический мяч (фитбол) 19. Ринги (изотонические кольца) 20. Роллы (цилиндры) 21. Малые мячи 22. Теннисные мячи 23. Ремни для йоги 24. Блоки для йоги 25. Болстеры 26. Медицинский мяч - 1 кг 27. Медицинский мяч - 2кг 28. Полусфера гимнастическая bosu 29. Многофункциональная рама 30. Мишень и крепление мишени (для многофункциональной рамы)
ВД 2 Проведение занятий физической культурой и спортом	ПК 2.1 Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов	
	ПК 2.2 Осуществление	

	образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки	
--	---	--

Виды деятельности	Код и наименование компетенции	Материально-техническое обеспечение, необходимое для освоения ПК
ВД 2 Проведение занятий физической культурой и спортом	ПК 2.2. Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством 2. Наушники с микрофоном 3. Стабильный сигнал интернета 4. Стол и стул 5. Пилот 6. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF 7. Редактор для обработки текста 8. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами 9. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая) 10. Программное обеспечение для работы с презентациями 11. Спортивный секундомер 12. Гимнастическая палка 13. Скакалка
	ПК 2.2.1. Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных	<ol style="list-style-type: none"> 14. Гимнастический коврик 15. Гантели 0,5 кг 16. Гантели 1 кг 17. Степ-платформа 18. Гимнастический мяч (фитбол) 19. Ринги (изотонические кольца) 20. Роллы (цилиндры) 21. Малые мячи 22. Теннисные мячи 23. Ремни для йоги 24. Блоки для йоги 25. Болстеры 26. Медицинский мяч - 1 кг 27. Медицинский мяч - 2кг 28. Полусфера гимнастическая bosu 29. Многофункциональная рама 30. Мишень и крепление мишени (для многофункциональной рамы)

	образовательных стандартов	
	ПК 2.2.3. Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки	

1.7.3. Требования к информационному и учебно-методическому обеспечению

Для реализации программы используются учебно-методическая документация, нормативные правовые акты, нормативная техническая документация, иная документация, учебная литература и иные издания, информационные ресурсы.

Таблица 5 – Учебно-методическая документация, нормативные правовые акты, нормативная техническая документация, иная документация, учебная литература и иные издания, информационные ресурсы

1 Нормативные правовые акты, иная документация
1.1 Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации».
1.2 Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
1.3 Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрированный в Минюсте РФ 25.01.2021 № 62203).
2 Основная литература

2.1 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538 (дата обращения: 24.03.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : электронный.
2.2 Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 82 с.
2.3 Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с.
3 Дополнительная литература
3.1. Савчак, Д. А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах : учебное пособие : [16+] / Д. А. Савчак ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 121 с.
3.2 Савчак, Д. А. Организация деятельности фитнес-департамента : учебное пособие : [16+] / Д. А. Савчак, Т. А. Кравчук ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 210 с. : схем., ил., табл.
4 Интернет-ресурсы
4.1 http://www.minsport.gov.ru/
5 Электронно-библиотечная система
5.1 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http://www/biblioclub.ru/

1.7.4. Общие требования к организации учебного процесса

Общие требования к организации учебного процесса определяются локальными нормативными актами университета, размещенными на официальном сайте <https://kursksu.ru/> в подразделе «Документы».

1.8. Формы аттестации

Оценка качества освоения программы осуществляется в форме текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплинам (модулям, разделам) и итоговой аттестации слушателей по программе.

1.8.1. Текущий контроль успеваемости

В соответствии с учебно-тематическим планом и рабочей программой.

1.8.2. Промежуточная аттестация

Порядок прохождения промежуточной аттестации определяется локальным нормативным актом университета «Положение о порядке, периодичности проведения промежуточной аттестации обучающихся по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки» (принято ученым советом КГУ протокол от 27 декабря 2018 г №4)

В соответствии с учебно-тематическим планом и рабочей программой.

1.8.3. Итоговая аттестация

Освоение программы завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки слушателей.

Порядок прохождения итоговой аттестации определяется локальным нормативным актом университета «Положение об итоговой аттестации слушателей, обучающихся по дополнительным профессиональным программам профессиональной переподготовки и повышения квалификации» (принято ученым советом КГУ протокол от 27 декабря 2018 г №4)

Итоговая аттестация является обязательной для слушателей.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена (решение кейса).

К итоговой аттестации допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план программы. Порядок прохождения итоговой аттестации определяется локальными нормативными актами образовательной организации.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы обеспечивают проверку достижения планируемых результатов обучения по программе и используются в процедуре текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итоговой аттестации.

2.1. Текущий контроль

Текущий контроль знаний проводится в формах, предусмотренных учебным планом.. По результатам текущего контроля, выставляются отметки по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»).

2.2. Промежуточная аттестация

Освоение программы, в том числе отдельной ее части (модуля), сопровождается промежуточной аттестацией, проводимой в формах, определенных учебным планом.

Промежуточная аттестация по программе предназначена для оценки освоения слушателем модулей программы (с 1 по 10 модули): проводится в виде зачета. По результатам итогового промежуточного испытания, выставляется отметки по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»).

2.3. Итоговая аттестация

Освоение программы завершается итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации: экзамен (решение кейса).

Форма итоговой аттестации: экзамен в соответствии с учебно-тематическим планом – решение кейса по своему виду физкультурно-спортивной деятельности (кроссфит, пилатес, йога, стрейтчинг, бодифлекс, TRX-петли и т.д.)

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим

материалом, отсутствуют ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.

- оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют значительные ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, допускает ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не владеет теоретическим материалом, допуская ошибки по существу рассматриваемых (обсуждаемых) вопросов.