## Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

## Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Томский государственный университет»

## Факультет физической культуры



# ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

программа профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих

## «Фитнес-тренер»

Код профессии: 23178

(по приказу от 14.07.2023 № 534)

Профессия: Фитнес-инструктор

Трудоемкость: 292 ч.

Форма обучения: очная

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебного управления

М.А. Игнатьева

И.о декана факультета физической культуры

M.A. Игнатье

M.B. Шилько

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

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

## Разработчики:

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

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

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

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

# ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## основной программы профессионального обучения

«Фитнес-тренер»

№ п/п	Наименование модуля/раздела/темы	Общая трудоемкость, ч	Контак	гные часы	СРС, ч	Формы
			лекции	практически		контроля
				е занятия		
1	Модуль 1. Силовой атлетизм	108	:	36	72	Зачет
1.1	Раздел 1. Лекционная часть	20	4		16	
1.1.1	Тема 1. История развития	10	2		8	
	силовых видов спорта.					
1.1.2	Тема 2. Организация и	10	2		8	
	проведение соревнований.					
1.2	Раздел 2. Практические занятия	88		32	56	
1.2.1	Тема 1. Бодибилдинг –	13		5	8	
	изучение техники и методика					
	упражнений на отдельные мышцы и					
	группы мышц.					
1.0.0						
1.2.2	Тема 2. Гиревой спорт –	13		5	8	
	изучение техники и методика					
1.0.2	обучения рывка и толчка.	12		~	0	
1.2.3	Тема 3. Пауэрлифтинг –	13		5	8	
	изучение техники и тактики					
1.2.4	соревновательных упражнений. Тема 4. Методы развития силы	13		5	8	
1.2.4	и силовой выносливости.	13		3	O	
1.2.5	Тема 5. Теория и методика	13		5	8	
1.2.3	обучения силовым видам спорта.	13		3	o	
	обучения силовым видам спорта.					

1.2.6	Тема 6. Физическая	13		3	10	
1.2.7	подготовка в силовых видах спорта.  Тема 7. Тяжелая атлетика –	10		4	6	
1.2.7	выполнение классических	10		4	Ü	
	упражнений: рывок, толчок, жим					
	штанги стоя.					
	22.00.00					
2	Модуль 2. Музыкально-ритмическое	72	2	24	48	Зачет
	воспитание			_		
2.1	Раздел 1. Лекционная часть	10	4		6	
2.1.1	Тема 1. Значение музыки и ритма в	6	2		4	
	деятельности человека Основы					
	теории музыки. Элементы					
	музыкальной грамоты.					
2.1.2	Тема 2. Исторический обзор	4	2		2	
	становления танца. История					
	возникновения музыкально-					
2.2	ритмического воспитания в России.			20	40	
2.2	Раздел 2. Практические занятия	62		20	42	
2.2.1	Тема 1. Методика обучения основным	6		2	4	
	упражнениям (шагам) хореографии,					
	танца, аэробики, шейпинга.					
2.2.2	Тема 2. Методические приемы	3		1	2	
	обучения. Методика составления					
	хореографических комбинаций					
2.2.3	Тема 3. Методика разучивания	3		1	2	
	комбинаций.					
2.2.4	Тема 4. Структура урока по аэробике.	6		2	4	
	Хореография в аэробике					
2.2.5	Тема 5. Методы повышения	6		2	4	

	интенсивности нагрузки на занятиях					
	по аэробике					
2.2.6	Тема 6. Степ-аэробика. Технология	8		2	6	
	проведения занятия по стэп-					
	аэробике.					
2.2.7	Тема 7. Хореография в степ-аэробике.	12		4	8	
2.2.8	Тема 8. Танцевальные виды аэробики:	6		2	4	
	классический танец, джазовый танец					
2.29	Тема 9. Хореография в классическом	12		4	8	
	танце.					
3	Модуль 3. Групповые фитнес-	108	3	86	72	Зачет
	программы					
3.1	Раздел 1. Лекционная часть	10	4		6	
3.1.1	Тема 1. Значение фитнеса как	4	2		2	
	эффективного средства физического					
	воспитания. Техника безопасности и					
	правила поведения при занятиях					
	фитнесом.					
2.1.2	T 0 1/					
3.1.2	Тема 2. Музыкальное сопровождение	6	2		4	
	групповых фитнес программ.					
	Систематизация групповых фитнес					
2.2	программ	00		22	66	
3.2	Раздел 2. Практические занятия	98		32	66	
3.2.1	Тема 1. Фитнес-технология: Пилатес.	14 12		4	10	
3.2.2	Тема 2. Фитнес-технология: Силовой	12		4	8	
	тренинг. Принципы построения					
2 2 2	силовых тренировок.	6		2	1	
3.2.3	Тема 3. Методика обучения основным	6		7	4	

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
	упражнениям (шагам) хореографии,				
	танца, аэробики, шейпинга.				
3.2.4	Тема 4. Методика составления и	8	2	6	
	разучивания хореографических				
	комбинаций.				
2.2.5	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0			
3.2.5	Тема 5. Фитнес-йога. Особенности	8	2	6	
	методики проведения группового				
	занятия.				
3.2.6	Тема 6. Фитнес-технология – Табата.	12	4	8	
3.2.7	Тема 7. Степ-аэробика. Технология	8	2	6	
	проведения занятия по степ-				
	аэробике.				
2.2.0	1	10	4		
3.2.8	Тема 8. Хореография в степ-аэробике.	10	4	6	
3.2.9	Тема 9. Джампинг-фитнес.	12	4	8	
	Технология проведения занятия на				
	мини-батутах.				
3.2.10	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	8	4	4	
3.2.10	Фитбол-аэробика.		,	'	
4	Итоговая аттестация	1	3	1	Квалификационный
-	птогован аттестации	7		1	<u>-</u>
					экзамен
5	Итого	292	99	193	

## ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

### ХАРАКТЕРИСТИКА

## основной программы профессионального обучения «Фитнес-тренер»

### общие положения

## 1.1. Нормативно-правовая база

Настоящая программа разработана в соответствии с:

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

### 1.2. Цель реализации программы

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

#### 1.3. Планируемые результаты обучения

Виды	Профессиональ	Практический	Умения	Знания
деятельности	ные	опыт		
(возможен	компетенции			
только один ВД)				
ВД1. Реализация	ПК 1.1.	Подготовка плана	Оказывать фитнес-	Требования
фитнес-услуг по	Организация и	проведения занятий с	услуги в	национальных
специализациям	проведение с	занимающимися с	соответствии с	стандартов
(направлениям)	населением	учетом возраста и	требованиями	Российской
фитнеса в зале	занятий по	состояния здоровья,	национальных	Федерации по
	фитнесу на	включая лиц с	стандартов	фитнес-услугам
	основе	ограниченными	Российской	Техники
	атлетических	возможностями	Федерации по	коммуникации с
	видов спорта	здоровья и инвалидов	фитнес-услугам	лицами с
	(B/01.6)			ограниченными
				возможностями
				здоровья, в том
				числе инвалидами

Адантировать содержащие программы завитий на основе илетических видов сторта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения противопоказаний у сарежащие завизаний и подготовленности и завизаний подготовленности и завизаний подготовленность и завизаний подготовленность и завизаний преизведенность и запизаний на организм человека патетических выдов пиштиных трава и подготовленность и запизаний преизведенность и запизаний на организм человека патегом догического физикологического подготовления и подготовленность и запизаний преизведенность и запизаний на организм человека патегом запизаний человека патегом запизаний преизведенность и характер масторов и патегом запизаний человека патегом человека патегом запизания подотовленность и характер на организм человека патегом запизаний патегом запизаний патегом запизаний патегом запизаний петегом запизаний патегом запизаний патегом запизаний петегом запизаний петегом запизаний петегом запизаний па	T	T	A	D
программы завитий на основе атлетических видов соготивия в нокое, остоящия в нокое, оченки физической подготовленности населения противопоказаний у завимающегося лица и поснове атлетических видов снорта видов основе атлетических видов снорта видов спорта видов видов спорта видов видов спорта видов спорта видов			_	_
на основе длятических видов опенки физического состояния в покос, осотояния в физического подголленности населения подтоголленности населения подтоголленности занимающихся фитнесс Критерии физических видов спорта постове атлегических видов спорта поновое атлегических различные компьесы упражнений с непользованием тренажерного устройства дня занятий на основе атлегических различные компьескы упражнений с непользованием тренажерных устройств дня занятий на органия человека, видов типичных трави и методов их предутреждения предутреждения непользованием предутреждения предутреждения предутреждения непользованием предутреждения предутреждения непользованием предутреждения непользованием предутреждения				
проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к завитиям филических видов спорта  Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к завитиям филических видов спорта  Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к завитиям филических видов спорта  Проверка отсутствия противопоказания у занимающегося лица к завитиям филических видов спорта  Проверка отсутствия противопоказания и подготовленности запимающего дамя завитиям филических видов спорта  Проверка отсутствия противопоказания и подготовленности записнических видов спорта  Проверка отсутствия противопоказания и подготовленности записние ских видов спорта  Проверка отсутствия противопоказания и подготовленности записние ских видов спорта  Проверка отсутствия противопоказания и подготовленности записние ских видов спорта  Вистических видов спорта  Консультирование занятия с нестользованием тренажерных устройств устройств устройств устройств и портавитам челове, и на предупреждения и на противопоказания и подказания предупреждения и на противопоказания и подказания предупреждения и на противопоказания и подказаниямающимся данимающимся и занимающимся и занимающимся и занимающимся и занимающимся и занимающимся и предупреждения и подказаниямающимся и занимающимся и занимающимся и занимающимся и занимающимся и занимающимся и занимающимся и подказаниямающимся и занимающимся и подотивнующей и на ответа и предупраждение от стестированияма и подотивнующей и подот			= =	
спорта в соответствии с угровнем физической подтоговленности населения пестирования в физической подтоговленности населения противоповзаваний у запизмощением в третических видов спорта противоповзаваний у запизмощением в третических видов спорта противоповзаваний у запизмощением в третических видов спорта противоповзаваний развитим фитичесом на основе этистических видов спорта противоповзавания празличные выпов выбору тренажериюто устройства для запятий на организм человек видов типичных травм и методов ти предупреждения запятий на организм человек видов типичных травм и методов ти предупреждения запятий на организм человек выповованием тредавленность и вида водействия запятий на организм человек запизмощимся выповопильной правила и нормы делового общения физиопогическую направленность и карактер и видовательность и видовательность и видовательность и видовательность и видовательность и видов типичных травм и методов предупреждения устройств на организм человека на физическую нагрузку, защитационные механизмы устройств на организм человека на физическую нагрузку, защитационные механизмы устройств на организм человека на физическую нагрузку, защитационные механизмы устройств на организм человека на физическую нагрузку, защитационные механизмы устройств на организм человека на физическую нагрузку, защитационные механизмы устройств на организм человека на физическую нагрузку, защитационные механизм человека на физическую нагрузку защитационные механизм человека на физическую нагрузку защитационные механизм человека на физическую нагрузку защитационные механизм человека нагрузку защитационные механизм человека на отменения на отменения нагрузку на отменения н				
уровнем физической подгоговленности населения в физической подгоговленности населения в физической подгоговленности населения в физического тестирования в физического состояния и подгоговленности занимающихся фитпесом для занятий на основе занитивым физических видов спорта соснове атлегических разъемений с использованием устройств для занятий на основе занимающегов липа по выбору тренажерных устройств устройств устройств для занятий на органия воздействия занимающихся для занятий на органиям человек двимающимся для занятий на органиям человек двиговогованием предупреждения с направленности и вида воздействия занимающимся для занятий на органиям человек двиговогованием предупреждения с направленности и характер воздействия занимающимся двиговогованием предупреждения с направленность и характер воздействия занимающимся двиговогованием предупреждения с направленность и характер воздействия занимающимся двиговоговамием трепажерных устройств занимающимся двиговогованием предупреждения с непользованием трепажерных устройств на органиям человека на органием реакция органием человека на органием человека органием человека органием человека органием человека органием человека органием человека о				=
уровнем физической подгоговленности населения нететретации негоритетации негоднательности и населения нететретации негоднательности и на основе атлетических видов спорта на основе атлетических видов спорта, сочетать распичные комплексы упражлений с непользованием тренажерных устройств устройств устройств устройств устройств устройств устройств на организм человска, видов типичных трам и методов их предупреждения на организм человех на предупреждения на организм предупреждения на организм предупреждения на организм человех на организм человех на организм человех на организм метолека могивировать занимающихся к делизменные предажерных устройств на организм метолека могивировать занимающихся к делизменныем тренажерных устройств на организм метолека могивировать занимающихся к делизменныем тренажерных устройств на организм метолека могивировать занимающихся к делизменныем тренажерных устройств на организм метолека могивировать занимающихся к делизменныем тренажерных устройств на организм метолека могивировать занимающихся к делизменныем тренажерных устройств на организм метолека на организм метолека на организм метолека могивировать занимающихся к делизменныем тренажерных устройств на организм метолека и организм метолека на организм метолека и организм метолека организм метолека организм метолека организм метолека организм метолека организм метолека организм орган			•	
физической подготвленности населения населения населения весления в физического состоятия и подготовленности занимающихся фитпесом для занимающихся фитпесом для занимающихся выдов спорта на соснове итлетических комплексы упражлений с использованием тренажерных устройств устройств устройств угражление направленности и вида воздействия заниятий на органиям человека, видов типечных трами и методов и тредупреждения ванимающимся занимающимся заним			соответствии с	
подготовленности населения  противоноказаний у занимающегося лица к постова виности видов спорта  Проверка отсутствия противоноказаний у занимающегося лица к занятий фитнессм на основе атлегических видов спорта  Показания занятия на основе атлегических видов спорта видов спорта видов спорта видов спорта основе от стетирование занимающегося лица к основе атлегических видов спорта устройств инфармации основе образанием тренажерных устройств устройств устройств занимающегося лица по выбору тренажерных устройств занимающегося лица по выбору тренажерных устройств инфармацион в предупреждения ворганизм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения в пре			V 1	_
населения  населения  населения  населения  населения  населения  результатов тестирования в фитнесем Кригерии физического состояния и подготовыенности занимающиеска диля выполнения третивопоказаний у занимающегося лица к занятим фитнесом на основе атлетических видов спорта  противопоказаний у содержание занятия противопоказания и противопока и пр			физической	фитнесе, техники
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнессом на осиове атлетических видов спорта на осиове атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с непользованием тренажерных устройств устройств устройств устройств на органиям человека, видов типичных травм и методов их предупреждения на органиям человека, видов типичных травм и методов их предупреждения на органиям человека на о			подготовленности	интерпретации
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитических видов спорта  Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитических видов основе атлетических видов основенать реаличимет и противопоказания и противопоказания устройств  Консультирование занимающимся основанием тренажерных устройств и вида воздействия занимающимся анатомо- днямолютическую направленность и характер воздействия занимающимся анатомо- физиологическую направленность и характер воздействия занимающимся использованием тренажерных устройств на организм человека на физическую напрукку, адаптурку, адаптационные механизмы устройств на организм человека на физическую напрукку, адаптурку, адаптационные механизмы			населения	результатов
Проверка отсутствия противопоказаний у запимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта повыбору тренажерных устройств   Магодов тренажерных устройств   Магодов типичных травм и методов их предупреждения методов их предупреждения методов их предупреждения на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения на организм человека на организм человека могимогогическую направленность и карактер человека на организм человека могимогогического контакта с занимающимся занимающимся и долговременная реакция организм человека на организм человека могимогогическую направленность и карактер человека на организм человека могимогогическую направленность и карактер человека на организм человека могиморовать занимающихся к достижению				тестирования в
Проверка отсутствия противопоказаний у запимающегося лица к запятиям фитиесом на основе атлетических видов спорта  Проверка отсутствия противопоказаний у запимающегося лица к видов спорта  Консультирование запимающегося лица по выбору тренажерного устройствя для занятия; разъяснение направленности и вида ворганизм человека, видов типичых травы и методов их предупреждения  Предупреждения  Планировать содержание занятия и противопоказания и предженый с использованием тренажерных устройств установленого устройств для занятий; разъяснене на организм человека, видов типичных травы и методов их предупреждения  Правденность и вида ворганизмощимся занимающимся занимающимся занимающимся занимающимся и противопоказания предупреждения с использованием тренаженых устройств и характер человека и долговременная реакция устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению				фитнесе
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятия физических видов спорта  Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятия физических видов спорта, сочетать различные комплексы упражлений с использованием тренажерных устройств  Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Видов типичных травм и методов их предупреждения  Правила и нормы делового общения  Разъяснять санимающихся дапатоми человека на физическую направленность и карактер человек и на физическую направленность и карактер человек и на физическую направленность и направленность и карактер человек и на физическую направленность и направленность и карактер человек и на физическую направленность и направленность и карактер человек и на физическую направленность и направленность и карактер человек и на физическую направленность и направленность и карактер человек и на физическую направленность на организм человек и Мотивировать занимающихся к достижению				Критерии
Подготовленности запимающихся фитпесом для занятий на основе аглегических видов спорта  Проверка отсутствия противопоказаний у запимающегося лица на основе аглегических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с сподъзованием тренажерных устройств Устанавливать психологический контакт с с запимающегося лица по выбору тренажерного устройств для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных трам и методов их предупреждения  Разъяснетие направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных тренажерных устройств для занимающимся данимающимся анатомофизиологическую направленность и карактер воздействия занимающимся анатомофизиологическую направленность и карактер воздействия занимающимся использованием тренажерных устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению				физического
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятия фитнесом на основе атлетических видов спорта или по основе атлетических видов спорта или по основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражлений с использованием тренажерных устройств  Консультирование устройств  Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения иметодов их предупреждения иметодованием тренажерных устройств и карактер воздействия и карактер воздействия и карактер воздействия и карактер и карак				состояния и
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта посмове атлетических видов спорта посмове атлетических видов спорта, сочетать посмове атлетических видов спорта, сочетать посмов атлетических видов спорта, сочетать посмов атлетических видов спорта дазличные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств  Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройств для занятия; разъяснение направленности и вида водлействия занятий на организм человека, видов типичных трам и методов их предупреждения  Видов типичных трам и методов их предупреждения  Разъяснение  направленности и вида водлействия занятий на организм человека, видов типичных трам и методов их предупреждения  Разъяснеть и характер воздействия занимающимся анатомофизиологическую направленность и характер воздействия занимающимся долговременная человека на организм человека на организм человека мотивировать занимающихся к достиженно				подготовленности
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств Устанавливать с устройств для занятия; разьяснение направленности и вида воздействия занятий на органиям человека, видов предупреждения предупреждения ванимающимся анатомо- направленность и карактер воздействия занятий с использованием тренажерного устройств устройств установления устройств установления психологический контакт с занимающимся делового общения предупреждения ванимающимся анатомо- направленность и карактер воздействия занимающимся анатомо- направленность и карактер воздействия занимающимся анатомия человека (Срочная и долговременная реакция организма человека на организм человека мотивировать занимающихся к достижению				занимающихся
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятия фитнесом на основе атлетических видов спорта и потивопоказаний у занимающегося лица к момплексы упражнений с использованием тренажерных устройств устройств для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов тиредупреждения предупреждения и предупреждения ванимающимся занимающимся занимающимся награвленность и карактер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств установления психологический контакт с занимающимся делового общения предупреждения на организм человека на организм человека на организм человека мотивыем тренажерных устройств на организм человека на организм человека мотивыем тренажерных устройств на организм человека на организм человека мотивыем тренажерных устройств на организм человека мотивыем тренажерных устройств на организм человека на ор				фитнесом для
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта  ———————————————————————————————————				*
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта  ———————————————————————————————————				атлетических видов
Проверка отсутствия прогивопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта  Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройств для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Методов их тренажерных устройств и данимающимся занимающимся натомофизиологическую награвленность и характер воздействия занимающим человека инфизическую нагрузку, адаптационные механизмы  Метовровать сочетать различные спорта, сочетать устройств устройств устройств устройств устройств и долговременная на организм человека инфизическую нагрузку, адаптационные механизмы  Метовровать занимающихся к достижению				
яанимающегося лица к занятия моснове атлетических видов спорта выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств  Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Визанимающимся данимающимся делового общения правила и нормы делового общения и марактер воздействия занятий с картанизм человека, видов типичных травм и дарактер воздействия занятий с целового общения правила и нормы делового общения и характер воздействия занятий с целового общения и характер воздействия занимающихся к достового общения и характер воздействия занимающих с достов в технового общения и характер в технового общения и характ		Проверка отсутствия	Планировать	•
занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта   жидов спорта   Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройств для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения   Разъяснености и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения   Разъяснености и вида воздействия занятий и методов их предупреждения   Разъяснности и вида воздействия занятий и методов их предупреждения   Разъяснять занимающимся данимающимся данимающимся данимающимся и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств и характер воздействия занимающимся данимающим человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы  комплексы упражнений с сиспользованием тренажерных устройств и характер воздействия занимающимся и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы  комплексы упражнений с сиспользованием тренажерных устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению			=	
азнятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта видов спорта видов спорта видов спорта советать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств устройств устройств устройств устройств устройств и выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения пердупреждения воздействия занятий с использованием тренажерных устройств и видов типичных травм и методов их предупреждения пердупреждения воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению компакта с натомо- физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека мотивировать занимающихся к достижению			=	=
основе атлетических видов спорта  видов спорта  комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств  комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств  Устанавливать психологический контакт с занимающегося лица по выбору тренажерного устройств для занятия; разъясление направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  различные комплексы устройств  Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом  Правила и нормы делового общения  Функциональная натомофизиологическую направленность и характер человека на физическую нагрузку, адаптационные тренажерных устройств на организм человека  Мотивировать на организм человека к достижению				
видов спорта  различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств  Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Разъяснять занимающимся индом занимающимся лицом  Правила и нормы делового общения  Разъяснять занимающимся анатомия человека на физическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека  Мотивированием делового общения направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека  Мотивированием делового общения направленность и характер направленность и долговременная на физическую нагрузку, чализмы устройств на организм человека  Мотивированием делового общения нагромарами человека манамыющихся к достижению		•		
комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств  Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Разъяснять анатомо- физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека механизмы			=	
Упражнений с использованием тренажерных устройств   Опособы установления психологический контакт с занимающимся данимающимся данимающимся делового общения   Организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения   Разъяснять направленность и карактер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств анатомо- физиологическую нагрузку, адаптационные механизмы   Организм человека на			<del>*</del>	_
Консультирование  Консультирование  занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Разъяснять занимающимся анатомо- физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных установления  Контакта с занимающимся лицом Правила и нормы делового общения  Функциональная анатомо- физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению				7 1
Тренажерных устройств  Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройств для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Правила и нормы делового общения  Разъяснять занимающимся лицом  Разъяснять занимающимся анатомия человека предупреждения  Разъяснять делового общения  Разъяснять занимающимся анатомия человека их арактер направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека  Мотивировать занимающихся к достижению			* *	
Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типпичных травм и методов их предупреждения  ———————————————————————————————————				
Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Правила и нормы делового общения  Разъяснять занимающимся анатомо- физиологическую направленность и характер воздействия занятий занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению				
занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и предупреждения  ———————————————————————————————————		Консультирование		Способы
выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека  Мотивировать занимающихся к достижению				
устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  ———————————————————————————————————				•
разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Разъяснять занимающимся анатомия человека направленность и разъяснять занимающимся анатомия человека направленность и разъяснять занимающимся анатомия человека направленность и разъяснять занимающимся анатомо- физиологическую направленность и разъяснять занимающимся анатомия человека на физиологическую нагрузку, аспользованием тренажерных устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению				
направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Разъяснять функциональная анатомофизиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека  Мотивировать занимающихся к достижению		• •	·	
воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Разъяснять занимающимся анатомия человека и долговременная и долговременная направленность и характер нагрузку, занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека  Мотивировать занимающихся к достижению		_	инцом	·
организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения  Предупреждения  Трави и методов их предупреждения  Торочная и манатомо- инаправленность и характер на организм и нагрузку, использованием тренажерных устройств на организм человека  Торочная и манатомо- инаправленность и характер нагрузку, использованием тренажерных устройств на организм человека  Торочная инаправленность и нагрузку, использованием тренажерных устройств на организм человека  Торочная инаправленность и нагрузку, использованием тренажерных устройств на организм человека  Торочная инаправленность и нагрузку, адаптационные механизмы  Торочная инаправленность и нагрузку, использованием тренажерных устройств на организм человека  Торочная инаправленность и нагрузку, адаптационные механизмы		-		
видов типичных травм и методов их предупреждения  Разъяснять занимающимся анатомия человека и долговременная направленность и характер человека на воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека  Мотивировать занимающихся к достижению				-
методов предупреждения анатомо- Срочная и физиологическую долговременная направленность и характер человека на воздействия занятий с нагрузку, анатомоные тренажерных устройств на организм человека мотивировать занимающихся к достижению		=	Dоод догудах	
предупреждения  анатомо- физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению		=		-
физиологическую направленность и реакция организма характер человека на воздействия физическую занятий с нагрузку, использованием тренажерных устройств на организм человека  Мотивировать занимающихся к достижению				
направленность и характер человека на воздействия физическую нагрузку, адаптационные тренажерных устройств на организм человека  Мотивировать занимающихся к достижению		предупреждения		*
характер человека на воздействия физическую занятий с нагрузку, использованием тренажерных механизмы устройств на организм человека  Мотивировать занимающихся к достижению				=
воздействия физическую занятий с нагрузку, использованием тренажерных устройств на организм человека  Мотивировать занимающихся к достижению			_	= =
занятий с использованием адаптационные тренажерных механизмы устройств на организм человека  Мотивировать занимающихся к достижению				
использованием тренажерных механизмы устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению				
тренажерных механизмы устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению				=
устройств на организм человека Мотивировать занимающихся к достижению				
организм человека Мотивировать занимающихся к достижению				механизмы
Мотивировать занимающихся к достижению				
занимающихся к достижению				
достижению			Мотивировать	
			занимающихся к	
9			достижению	
устоичивого			устойчивого	

занимающетося лица величину нагрузки, частоту частоту тренировочных занятий, частоты тренировочных занятий, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта занимающетося лица упражнения с использованием тренажерных устройств изанимающетося лица упражнения с использованием тренажерных устройств анатомофизиологическими особенностями занимающетося лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок в развитие гибкостт функционального тренинга использованием тренажерных устройств упражнения с использованием тренажерных устройств тренировок в развитие гибкостт функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
Выбор оптимальной для Планировать величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств занимающегося лица методик особенностями занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных тренировок, тренировок, тренировок, тренировок празвитие гибости функционального трениина использованием тренажерных устройств занимающетося лица методики силовых аэробных тренировок празвитие гибости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта  видов спорта  Выбор оптимальной для занимиющегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств   видов спорта  Аэробный анаэробный анаэробный анаэробный панитовать пренировки каждой прениги Теория и методив спортивной прениговать пренировки методив спортивной пренажерных устройств   видов спорта  Аэробный анаэробный анаэробный анаэробный панитовать прениго прени методив спортивной прениговать пренировки методив соответствии анатомофизиологическими особенностями занимающегося лица Методики силовые аэробных тренировок, тренировок тренировок тренировок тренинга использованием тренажерных устройств	
Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта  видов спорта  жидов спорта и методик  тренировки  тренировки  жидов спорта упражнения с  котользованием  тренировок  трен	
Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоту тренировки каждой тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта занимающегося лица устройств тренажерных устройств данажимающегося лица Методики сообенностями занимающегося лица Методики сообенностями занимающегося лица Методики силовы зариобных устройств данажимающегося лица методики сообенностями занимающегося лица методики силовы заробных тренировок, тренировок вразвитие гибкости функционального трениита использованием тренажерных устройств упражнений силовы заробных тренировок	
занимающегося лица величину нагрузки, частоту частоту тренировочных занятий, частоты тренировочных занятий, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств тренировок, тренировок, тренировок и занимающегося лица методик сообенностями занимающегося лица методики силовыз аэробных тренировок, тренировок и развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств тренировок и развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств тренировок и развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
величины нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта  механизм  образования  занятий, частоту  тренировки каждой  тренировки каждой  пранировать  пренировки каждой  пренировки каждой  пренировки каждой  пренировогнортнировки  видов спорта  видов спорта  видов спорта  видов спорта  нетодики остовная  остортивной  тренировки каждой  пренировог  пренировог  функциональное  правичений на пранировать  пренировать  портивичной  тренировки каждой  пренировать  портивичной  тренировки  методик  использования  занимающегося  лица  методика подбор  упражнений на пренированием  тренажерных  устройства  остовенных  остотентовной  тренировки  методик  портивной  тренировки  методик  портивной  тренировки  портивной  тренировки  методик  портивной  тренировки  портивной  тренировки  портивной  тренировки  портивнамений  тренирова  пренированием  тренированием  тренир	И
частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта  видов спорта  занимающетося для устройств  использованием тренажерных устройств  данимающетося для напомофизиологическими особенностями занимающегося дица упражнений с использованием тренажерных устройств анатомофизиологическими особенностями занимающегося дица Методики силовых аэробных тренировок наразвитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта  видов спорта  занимающетося для устройств  использованием тренажерных устройств  данимающетося для напомофизиологическими особенностями занимающегося дица упражнений с использованием тренажерных устройств анатомофизиологическими особенностями занимающегося дица Методики силовых аэробных тренировок наразвитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта  видов спорта  видов спорта  видов спорта  занятий, частоту тренировки каждой кышечной группы, планировать тренировки Методика подбор упражнений на основе атлетических видов спорта  планировать для данимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств анатомофизиологическими особенностями занимающегося лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок в развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта  видов спорта  тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнений на тренажерных устройств инатомофизиологическими особенностями занимающетося лица Методики силовыз аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств инатомофизиологическими особенностями занимающетося лица методики силовыз аэробных тренировок на развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта  планировать  планировать  планировать  планировать  планировать  планировать  планировать  преимерный  методики силовые  аэробных  тренировок  тренировок  тренировок  тренировок  функционального  тренинга  использованием  тренажерных  устройств	<b>1</b> ка
выбор упражнений на основе атлетических видов спорта  вид	
основе атлетических видов спорта  видов спорта  занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств анатомофизиологическими особенностями занимающегося лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок вразвитие гибкостт функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
видов спорта  занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств  занимающегося пренажерных устройств  анатомофизиологическими особенностями занимающегося лица Методики силовых аэробных тренировок тренинга использованием тренажерных устройств	opa
лица упражнения с использованием тренажерных устройств устройств устройств анатомофизиологическими особенностями занимающегося лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок и развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	на
использованием тренажерных соответствии занатомофизиологическими особенностями занимающегося лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
тренажерных устройств анатомо- физиологическими особенностями занимающегося лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок и развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	В
устройств анатомо- физиологическими особенностями занимающегося лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок в развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	c
физиологическими особенностями занимающегося лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок н развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	-
особенностями занимающегося лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок и развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	ш
занимающегося лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок н развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	*1
лица Методики силовых аэробных тренировок, тренировок н развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
Методики силовых аэробных тренировок, тренировок н развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
аэробных тренировок, тренировок н развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	TV
тренировок, тренировок н развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	ял,
тренировок н развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	
развитие гибкости функционального тренинга использованием тренажерных устройств	110
функционального тренинга использованием тренажерных устройств	на
тренинга использованием тренажерных устройств	
использованием тренажерных устройств	
тренажерных устройств	c
устройств	
Классификания	
	И
принципы	
комбинирования	
силовых	
упражнений	
Методика	
планирования	
тренировочных	
	іри
использовании	
тренажерных	
устройств	
Определять Методы контроля	
	іри
отдыха, темп занятиях фитнесом	M
движения, режим	
нагрузки при	
использовании	
тренажерных	
устройств для	
занимающегося	
лица	
Применять принцип	
постепенной	

		прогрессивной	
		сверхнагрузки для	
		занимающегося	
		лица	
	Обучение	Обучать	
	занимающихся	занимающихся	
	техникам дыхания при	техникам дыхания	
	занятиях на основе	при занятиях с	
	атлетических видов	использованием	
	спорта	тренажерных	
	•	устройств	
	Инструктирование	Инструктировать	Виды тренажерных
	занимающихся по	занимающихся по	устройств в
	технике безопасного	безопасному	фитнесе, их
	использования силовых	использованию	классификация и
			принципы работы
	тренажеров: на	тренажерных	•
	фиксированное	устройств	Правила техники
	сопротивление, на		безопасного
	переменное		использования
	сопротивление,		тренажерных
	изокинетических		устройств
	тренажеров	0.5	
	Инструктирование	Обучать население	Техники силовых
	занимающихся по	методам страховки	упражнений со
	технике безопасного	и самостраховки	свободными весами
	использования		и с использованием
	свободных весов, в том		силовых
	числе обучение технике		тренажеров
	страховки и		
	самостраховки		
	Контроль корректного	Прорабатывать	Основы
	позиционирования	мышечные группы	кинезиологии
	занимающегося лица на	на полном	
	тренажерных	диапазоне	
	устройствах, в том	движений без	
	числе согласования	выходов за пределы	
	точки вращения сустава	комфортного для	
	занимающегося	занимающегося	
	фитнесом с осью	лица диапазона	
	вращения тренажерного	движений	
	устройства,	A DILINGTONIA	
	соответствия		
	зафиксированной		
	высоты тренажерного устройства		
	* 1		
	расположению и		
	плоскости движения		
	тренируемой группы		
	мышц занимающегося		
	лица		
	Инструктирование	Разъяснять	
	занимающихся по	занимающимся	
	технике безопасного	техники	
	использования	выполнения	
	кардиотренажеров,	упражнений и	
	многофункциональных	демонстрировать их	
	тренажерных устройств	выполнение с	
<u> </u>			

Г	W	нопользования:	
	и тренажерных	использованием	
	комплексов	тренажерных	
		устройств	
		Контролировать	
		соблюдение	
		занимающимися	
		безопасного и	
		оптимального	
		режима	
		использования	
		тренажерных	
		устройств	
	Оптимальное	Выявлять	Основные виды и
	распределение	источники	источники
	занимающихся при	опасности и	опасности во время
	использовании	возникновения	занятий на основе
	многофункциональных	травматизма во	атлетических видов
	тренажерных устройств	время занятий с	спорта с
	и тренажерных	использованием	использованием
	комплексов	тренажерных	тренажерных
		устройств и	устройств
		выбирать	Планирование
		алгоритмы	групповых и
		действий по их	индивидуальных
		предупреждению	занятий в фитнесе,
			принципы и методы
			работы с
			аудиторией
	Демонстрация		
	упражнений с		
	использованием		
	тренажерных устройств		
	с подробным		
	объяснением		
	занимающемуся лицу		
	техники выполнения		
	упражнения		
	Оценка формы, техники	Использовать	
	выполнения	методы выполнения	
	занимающимся лицом	команд,	
	упражнений с	комментирования	
	использованием	корректировки,	
	тренажерных устройств,	тактильного	
	соответствия фазы	сопровождения при	
	упражнения технике	проведении занятий	
	дыхания	на основе	
	занимающегося лица	атлетических видов	
		спорта	
	Варьирование		Структура и виды
	сложностью		тренинга в фитнесе:
	упражнений с		круговой
	использованием		(сочетающий
	силовых тренажеров,		функциональный,
	кардиотренажеров,		силовой и
	многофункциональных		кардиотренинг),
	тренажерных устройств		групповой, игровой
	и тренажерных		
	1 1	1	

	комплексов в		
	зависимости от уровня		
	развития физических		
	качеств, физической и		
	функциональной		
	подготовленности		
_	занимающегося лица		3.6
	Оценка объективных и	Проводить замеры	Механизмы,
	субъективных показателей	частоты сердечных сокращений,	лимитирующие работоспособность
	физического состояния	частоты дыхания,	сердечно-
	занимающегося лица	артериального	сосудистой системы
	, ,	давления и	организма человека
		определять связь	1
		показателей	
		замеров с	
		различными видами	
		физической	
		нагрузки	
		занимающегося	
		Лица	Методы контроля
		Определять состояния	Методы контроля физического
		переутомления или	состояния
		перетренированное	занимающегося
		занимающихся лиц	лица при занятиях
			фитнесом с
			использованием
			тренажерных
			устройств
			Признаки
			переутомления или
			перетренированнос ти занимающегося
			лица при
			использовании
			тренажерных
			устройств
		Определять	
		признаки и	
		симптомы	
		сердечно-легочного	
		заболевания или	
		сердечно-легочного затруднения	
ŀ	Методическая помощь	Рассчитывать	Физиологические
	занимающемуся лицу по	энергозатраты,	основы питания
	общим вопросам	разрабатывать и	Принципы
	энергозатрат,	обосновывать	рационального
	применения	предложения по	питания, порядок
	специализированных	совершенствованию	организации
	пищевых добавок и	режима питания и	питания для
	антидопингу	применения	решения задач
		специализированны	увеличения
		х пищевых добавок для решения задач	мышечной массы и снижения веса тела
		увеличения	за счет жирового
		J DOMIN TOTHIN	sa cici mapobolo

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

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

		v	
		аппаратурой,	измерительных
		электронными и	приборов и
		техническими	аппаратуры
		устройствами	2
		Использовать	Законодательство
		специализированны	Российской
		е информационные	Федерации в сфере
		системы для	защиты
		ведения	персональных
		электронного	данных и
		документооборота	информационной
			безопасности
			Требования к
			ведению
			электронной
			документации по
			оказанию фитнес-
			услуг
	Оказание первой	Оказывать первую	Спортивный
	помощи до оказания	помощь до оказания	травматизм и
	медицинской помощи	медицинской	классификация
	,	помощи	повреждений
		·	Потеря сознания,
			обморочные
			состояния,
			коронарный
			синдром во время
			физической
			активности, их
			причины и
			алгоритм действий
			по организации
			первой помощи
			Правила, виды,
			алгоритмы оказания
			первой помощи до
			оказания
			медицинской
			помощи
ПК 1.2.	Подготовка плана	Оказывать фитнес-	Требования
Организация и	проведения занятий по	услуги в	национальных
проведение с	системе пилатес с	соответствии с	стандартов
населением	занимающимися с	требованиями	Российской
занятий по	учетом возраста и	национальных	Федерации по
фитнесу на	состояния здоровья,	стандартов	фитнес-услугам
основе системы	включая лиц с	Российской	Возрастные
пилатес	ограниченными	Федерации по	особенности
(B/02.6),	возможностями	фитнес-услугам	человека
(2, 02.0),	здоровья и инвалидов	T Jon Jian	Методы
	-D-Lessy w without		планирования
			групповых и
			индивидуальных
			занятий в фитнесе,
			принципы и методы
			работы с
			аудиторией
			Методика занятия
1			ттотодика запития

	T	I	T
			по системе пилатес
			в оздоровительной
			тренировке и
			реабилитации
			Техники
			коммуникации с
			лицами с
			ограниченными
			возможностями
			здоровья, в том
			числе инвалидами
	Подбор и проверка		Методика
	работоспособности		составления
	специализированного		комплексов
	спортивного инвентаря		упражнений по
	и оборудования для		системе пилатес для
	проведения занятия по		оптимизации
	проведения занятия по системе пилатес		,
	системе пилатес		осанки, для
			повышения
			работоспособности,
			для коррекции
			фигуры
	Проверка отсутствия		Показания и
	противопоказаний у		противопоказания к
	занимающегося лица к		занятиям по
	занятиям по системе		системе пилатес (в
	пилатес		том числе
			отдельными
			комплексами
			упражнений
			системы пилатес)
			для занимающихся
			фитнесом
	Выбор уровня	Использовать	Функциональная
	программы занятий по	систему	анатомия человека
	системе пилатес (с	классифицирующих	Методика выбора
	использованием малого	показателей для	упражнений и
	и большого	оценки физической	дозирования
		подготовленности	нагрузки в занятиях
	специализированного		= -
	оборудования и	занимающихся	по системе пилатес
	инвентаря) с учетом		с учетом
	половозрастных		индивидуальных
	характеристик и на		особенностей
	основе анализа уровня		занимающегося
	физической		лица
	подготовленности и	Адаптировать	Механизмы,
	состояния	содержание	лимитирующие
	занимающихся	программы занятий	работоспособность
	·	по системе пилатес	сердечно-
		в соответствии с	сосудистой системы
		уровнем	организма человека
		физического	Срочная и
		состояния и	долговременная
		подготовленностью	реакция организма
		занимающихся	человека на
			физическую
			нагрузку,
L	1	1	1 2 2

Разработка и Планировать составление комплексов упражнений по системе пилатее согласно уровно программы пилатее инстемы пилатее инспользования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатее инфилософии системы пилатее, и предупреждения и философии системы пилатее, дыхательным практикам системы пилатее инфилософию системы пилатее индепетарация и практикам системы пилатее инфилософио системы пилатее инфилософию системы пилатее инфилософио системы пилатее инфилософио системы пилатее инфилософио системы пилатее инфилософию системы пилатее инфилософию инфилософио инфилософию инфилософио				адаптационные
Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированното оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение занимающихся по системе пилатес инфилософии системы пилатес инфилософию принципам и философии системы пилатес инфилософию системы пилатес инфилософию системы пилатес инфилософию системы пилатес инфилософию системы пилатес оборудования и обрудовательным практикам системы пилатес оборудовательным практикам системы пилатес позиции мышечного общения мышечного общения посистемы пилатес позиции мышечного				
составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес  Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированиюго оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение занимающихся по системы пилатес  Обучение занимающихся по инфилософии системы пилатес на философию системы пилатес  Обучение занимающихся по ифилософию системы пилатес на бизования и риски, связанны с некорректным выполнением упражнений системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучеть занимающихся принципы и философию системы пилатес на бизования пилатес оборудиванию оборудиванию и принципы и философию системы пилатес оборудиванию и принципы и практикам системы пилатес оборудиванию и постами пилатес оборудивания и поситеме пилатес позиции и концентрации, технике баланса, нервно кординации и мышечного		Разработка и	Планировать	
упражнений по системе пилатес согатась осочетать различные момплексы упражнений системы пилатес инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес инвентаря для занятий по системе пилатес   Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес   Обучать занимающихся принципам и философии системы пилатес   Обучать занимающихся принципам и философии системы пилатес   Обучать занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес   Обучать занимающеся лицо методике централизации и концентрации, технике координации мышечного		_	_	_
пилатес согласно уровню программы пилатес  Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение занимающихся принципы и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать занимающихся принципы и философии системы пилатес  Обучать занимающихся принципы и философию системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать занимающесся лицо методике централизации и концентрации, технике координации мышечного баланса, нервно мышечного		упражнений по системе	_	=
уровню программы пилатее  Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализирования и инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатее, дыхательным практикам пилатее  Обучетие занимающихся принципам практикам пилатее  Обучетие занимающихся принципам практикам системы пилатее общеных пилатее обучеть ванимающихся принципам практикам системы пилатее обучеть ванимающих обучеть населению принципы и уровн пилатее обучеть ванимающих обучеть населению пилатее обучеть населеный пилатее обучеть населению пилатее обучеть населеный пилатее обучеть населению пилатее обучеть население обучеть население				образования
Обучение   Обучение   Принципы и философии системы пилатес   Обучение принципы и философии системы пилатес   Обучать пилатес   Обучать занимающем системы пилатес   Обучать занимающееся лицо методике пентрации, координации мышечного обордиации мышечного оборуднации мышечного оборуднации мышечного		уровню программы	комплексы	энергии
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес   Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес   Обучать занимающех дилатес   Обучать занимающех дилатес   Обучать занимающех дилатес   Обучать занимающеся лицо и концентрация и концентрация и концентрация и концентрация и концентрации мышечного системы позиции мышечного   Обучать системе пилатес   Обучать занимающеся лицо методике централизации и концентрации, мышечного   Обучать системе пилатес системе пилатес (позиции мышечного стехныке баланса, нервно кординации мышечного   Оборчации мышечного стехныке баланса, нервно кординации мышечного   Опомори образанса, нервно кординации мышечного   Опомори образанса, нервно кординации мышечного   Опомори образанса, нервно котакта системы пилатес поизиции мышечного общестех поизиции мышечного обморинации мышечного   Опомори образанса, нервно кординации мышечного   Опомори образанса нервно при образанса нервно недостровно при образанса нервно при образанска нервно при образанса нервно при образанса нервно при образанс		пилатес	упражнений	
занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать занимающеся лицом принципы и философии системы пилатес обучать занимающеся лицо и философии системы пилатес обучать занимающеся лицо и философии системы пилатес обучать занимающеся лицо методике централизации и концентрации, технике баланса, нервно мышечного			системы пилатес	
технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать занимающихся приндитам системы пилатес истемы пилатес оборчать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации мышечного		Инструктирование	Устанавливать	Способы
использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать занимающееся лицом Язанимающимся лицом Правила и норми делового общения Возможные травми и риски, связанны с некорректныя выполнением упражнений системы пилатес, способы и предупреждения  Обучение занимающихся принципы и философии системы пилатес Биомеханика грудной клетки таза  Обучать занимающееся лицо методике централизащии и концентрации, технике баланса, нервно кординации мышечного		занимающихся по	психологический	установления
большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес Обучать Занимающеся лицом Правила и норми делового общения Возможные травми и риски, связанны с некорректных выполнением упражнений системы пилатес, способы и предупреждения История, базовы принципы и философии системы пилатес Биомеханика пилатес обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, мышечного баланса, нервно координации мышечного		технике безопасного	контакт с	психологического
специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать занимающеся лидот клетки принципатес  Обучать занимающеся лидот клетки пилатес  Обучать занимающеся лицо методике централизации и концентрации, мышечного баланса, нервно коррунации мышечного			занимающимся	контакта с
оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, жоншентрации, жышечного баланса, нервно корринации мышечного баланса, нервно коррина принципы и концентрации, мышечного			лицом	занимающимся
инвентаря для занятий по системе пилатес  Обучение  занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать  Обучать  Обучать  Обучать  Обучать  Обучать  Обучать  Обучать  Занимающеся лицо методике централизации и концентрации, технике баланса, нервно координации мышечного		_		'
по системе пилатес  Возможные травми и риски, связанныя с некорректным выполнением упражнений системы пилатес, способы и предупреждения  Обучение  занимающихся принципам и философии системы пилатес истемы пилатес истемы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  пилатес  Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике баланса, нервно координации мышечного				
и риски, связанны с некорректным выполнением упражнений системы пилатес, способы и предупреждения  Обучение Разъяснять История, базовы принципам и населению принципы и системы пилатес философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать Занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации мышечного		=		
С некорректным выполнением упражнений системы пилатес, способы и предупреждения  Обучение Занимающихся населению принципы и философии системы пилатес биомеханика пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике баланса, нервно координации мышечного		по системе пилатес		=
Выполнением упражнений системы пилатес, способы и предупреждения  Обучение Разъяснять История, базовы принципам и принципы и системы пилатес философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Пилатес Обучать Характеристика занимающееся лицо упражнений пиметодике системе пилатес централизации и концентрации, мышечного баланса, нервно координации мышечного				=
Обучение Ванимающихся принципы и философии системы пилатес поилатес, дыхательным практикам системы пилатес обучать занимающеся лицо методике централизации и концентрации, мышечного				= =
Обучение Разъяснять История, базовы принципам и принципы и системы пилатес биомеханика практикам системы пилатес Обучать Характеристика занимающееся лицо методике централизации и концентрации, мышечного кординации мышечного				
Обучение Разъяснять История, базовы принципам и принципы и уровни принципы и системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Обучать Характеристика занимающееся лицо методике централизации и концентрации, мышечного технике координации мышечного				
Обучение Разъяснять История, базовы принципам и принципы и уровно принципам и принципы и системы пилатес философии системы пилатес прудной клетки пилатес Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, мышечного технике баланса, нервно координации мышечного				-
Обучение занимающихся населению принципы и уровни принципам и философии системы пилатес философии системы пилатес прудной клетки практикам системы пилатес Обучать Характеристика занимающееся лицо методике централизации и концентрации, мышечного технике координации мышечного				
занимающихся принципы и уровни принципы и уровни принципы и философии системы пилатес биомеханика пилатес, дыхательным практикам системы пилатес Обучать Таза Характеристика занимающееся лицо методике централизации и концентрации, мышечного координации мышечного		Обучение	Разъяснять	
принципам и философию Биомеханика пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Пилатес  Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации мышечного		•		•
философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес  Пилатес  Обучать  Занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации  Милософию  Биомеханика грудной клетки Таза  Обучать Занимающееся лицо методике централизации и позиции концентрации, технике координации Мышечного		· ·		
пилатес, дыхательным практикам системы пилатес грудной клетки таза  Обучать Характеристика занимающееся лицо упражнений пометодике системе пилатес централизации и позиции концентрации, мышечного технике баланса, нервно координации мышечного		=	_	
практикам системы таза Обучать Характеристика занимающееся лицо упражнений пометодике системе пилатес централизации и позиции концентрации, мышечного технике баланса, нервно			= =	
пилатес Обучать Характеристика занимающееся лицо упражнений пометодике системе пилатес централизации и позиции концентрации, мышечного технике баланса, нервно координации мышечного				= -
занимающееся лицо упражнений пометодике системе пилатес централизации и концентрации, мышечного технике баланса, нервно координации мышечного		_	Обучать	Характеристика
централизации и позиции концентрации, мышечного технике баланса, нервно координации мышечного			занимающееся лицо	
концентрации, мышечного технике баланса, нервно координации мышечного			методике	системе пилатес с
технике баланса, нервно координации мышечного			централизации и	позиции
координации мышечного			концентрации,	мышечного
			технике	баланса, нервно-
			*	
движений с взаимодействия,				
			=	повышения силы и
напряжением одних выносливости			=	выносливости
групп мышц и				
расслаблением			*	
других				Лимото
Обучать Дыхательные			•	
				=
			, ,	пилатес и методики
при выполнении обучения дыханию упражнения по			-	ооулспия дыханию
упражления по системе пилатес			· -	
Обучение Разъяснять Основы		Обучение		Основы
занимающихся занимающимся кинезиологии				
		· ·	-	Методика обучения
специализированного выполнения технике				-
оборудования и упражнений и выполнения	•	_		
		1	· ·	
1 1 /		инвентаря,	физиологические	упражнений и

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

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

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

Γ	T			
		Формирование данных и	Пользоваться	Регламенты работы
		ведение электронного	информационными	С
		документооборота по	ресурсами, базами	информационными
		оказанию фитнес-услуг	данных и	системами, включая
			цифровыми	ограничения,
			сервисами в	допуски и порядок
			области физической	их применения
			культуры и спорта	Технология работы
				С
				информационными
				ресурсами, базами
				данных и
				цифровыми
				сервисами в
				области физической
				культуры и спорта
			Применять	Законодательство
			цифровую	Российской
			коммуникацию с	Федерации в сфере
			соблюдением	защиты
			требований	персональных
			информационной	данных и
			безопасности и	информационной
			защиты	безопасности
			персональных	
			данных	
			Пользоваться	Назначение и
			контрольно-	порядок
			измерительными	использования
			приборами и	контрольно-
			аппаратурой,	измерительных
			электронными и	приборов и
			техническими	аппаратуры
			устройствами	
			Использовать	Требования к
			специализированны	ведению
			е информационные	электронной
			системы для	документации по
			ведения	оказанию фитнес-
			электронного	услуг
			документооборота	Порядок
				использования
				электронных и
				технических
				устройств для
				обеспечения
				трудовых процессов
	ПК 1.3.	Подготовка плана	Оказывать фитнес-	Требования
	Организация и	проведения занятий по	услуги в	национальных
	проведение с	танцевальным	соответствии с	стандартов
	населением	направлениям фитнеса с	требованиями	Российской
	занятий по	занимающимися с	национальных	Федерации по
	фитнесу на	учетом возраста и	стандартов	фитнес-услугам
	основе	состояния здоровья,	Российской	
	танцевальных	включая лиц с	Федерации по	
	направлений	ограниченными	фитнес-услугам	
	(B/04.6)	возможностями		
				· <del></del>

	одоров д и инводилов		
	здоровья и инвалидов	D6	D
	Проведение анализа	Выбирать вид	Возрастные
	направленности	хореографии,	особенности
	(рекреативной,	соответствующий	человека
	развивающей,	рекреативной,	Функциональная
	поддерживающей)	развивающей,	анатомия человека
	занятия по	поддерживающей	Срочная и
	танцевальным	направленности	долговременная
	направлениям фитнеса и	занятия по	реакция организма
	выбор вида хореографии	танцевальным	человека на
	для проведения занятия	направлениям	физическую
		фитнеса	нагрузку,
			адаптационные
			механизмы
	Систематизация и отбор	Адаптировать	Спортивная
	движений, элементов	типичную	хореография
	хореографии,	хореографию	Laor Ladim
	упражнений для	танцевального	
	планирования занятия		
	киткпъс кипъвочипъта	направления под	
		половозрастные особенности и	
		уровень	
		физического	
		развития	
	7.0	занимающихся	
	Компоновка	Компоновать	Танцевальные
	музыкального	танцевальные	стили и их
	сопровождения для	композиции для	музыкальное
	проведения занятия	музыкального	сопровождение
		сопровождения	Состав,
		занятия в	последовательности
		соответствии с	и комбинации
		видом хореографии,	движений,
		предпочтениями	соответствующие
		занимающихся	танцевальному
			направлению
			фитнеса
		Подбирать темп,	Требования к
		ритм, настроение,	подбору
		квадратность	музыкального
		музыкального	сопровождения для
		сопровождения с	проведения занятий
		учетом специфики	по фитнесу
		стиля	по фитнесу Музыкальная
			•
		танцевального	грамота
		направления,	
		удобства	
		выполнения	
		занимающимися	
		естественных	
		движений	
	Составление и	Составлять и	Классификация
	дозировка комбинаций	оптимально	движений
	движений, элементов	дозировать	танцевального
	танцевального	комбинации	стиля и положений
	направления фитнеса,	движений,	тела, их вариации и
1	соответствующие	элементов в	модификации
	соответствующие		

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

T			
			коммуникации с
			лицами с
			ограниченными
			возможностями
			здоровья, в том
		0	числе инвалидами
		Оценивать	
		прогрессию	
		занимающегося	
		лица в технике	
		выполнения	
		танцевальных	
		движений и	
		усложнять	
		танцевальные	
		движения и	
		комбинации	Γ
		Разъяснять	Биомеханика
		занимающимся	двигательной
		биомеханические	деятельности при
		характеристики	выполнении
		движения при	упражнений,
		выполнении	элементов
		упражнений,	хореографии
		элементов	танцевального
		хореографии	направления
	0.5	D	фитнеса
	Обучение	Разъяснять базовые	История и
	занимающихся	принципы	терминология
	техникам безопасного	хореографии и	танцевального
	выполнения	демонстрировать	направления
	упражнений и	исполнение	фитнеса
	двигательных действий	базовых шагов,	Правила и нормы
	танцевального	перестроения,	делового общения
	направления фитнеса,	построения	
	включая базовые шаги и	вариации,	
	перестроения, вариации,	комбинации и	
	комбинации и	соединения на их	
	соединения на их	основе	
	основе, в том числе с		
	использованием		
	специализированного		
	оборудования и		
	инвентаря		10
	Выполнение с		Комплексы
	занимающимися		упражнений,
	подготовительной части		используемые в
	занятия, в том числе		подготовительной и
	комплексов упражнений		заключительной
	для разминки и		части занятия по
	разогревания больших		танцевальному
	групп мышц с		направлению
	оптимальной		фитнеса
	интенсивностью,		
	упражнений на		
	растягивание с		İ
I I	растягивание с небольшой амплитудой,		

T T	1	T	<u> </u>
	разучивание новых		
	танцевальных элементов		
	с использованием		
	метода расчленения,		
	осваивания работы ног		
	или рук в замедленном		
	темпе	-	3.6
	Выполнение с	Давать команды,	Методика
	занимающимися	реплики и	организации и
	аэробной части занятия	корректные	структура занятия
	с соблюдением порядка	комментарии по	по танцевальному
	кардионагрузки	рациональному	направлению
	(аэробный разогрев,	выполнению	фитнеса, в том
	пиковая кардионагрузка,	занимающимися	числе порядок
	постепенное снижение	элементов	кардионагрузки
	нагрузки)	хореографии,	(аэробный разогрев,
		сочетать	пиковая
		использование	кардионагрузка,
		визуальных и	постепенное
		словесных	снижение нагрузки)
		подсказок с	
		демонстрацией	
		движения или	
		элемента	
		хореографии	
	Выполнение с	Использовать	Методики обучения
	занимающимися	терминологию при	технике
	базовых элементов	назывании	двигательных
	двигательных действий	движения или	действий и
	и комбинаций на их	элемента	элементов
	основе,	хореографии и	хореографии
	сложнокоординированн	демонстрировать их	танцевального
	ых упражнений,	выполнение в	направления
	выполняемых в	медленном темпе	фитнеса
	"циклическом" режиме		
	при заданном темпе		
	музыкального		
	сопровождения		
	Оценка физического	Проводить замеры	Аэробный и
	состояния	частоты сердечных	анаэробный
	занимающегося лица,	сокращений	механизм
	варьирование	занимающегося	образования
	интенсивностью шагов,	лица и варьировать	энергии
	диапазоном и	темпом и	Допустимые нормы
	амплитудой движения	интенсивностью	частоты сердечных
	при превышении	элементов	сокращений при
	показателями	хореографии при	занятиях
	физического состояния	превышении	танцевальным
	пределов допустимых	частотой сердечных	направлением
	норм	сокращений	фитнеса
		пределов	
		допустимых норм	
	Выполнение с	Обучать	
	занимающимися	занимающихся	
	комплексов	техникам	
	упражнений,	релаксации и	
	предусмотренных	проработки	
	предуемотренных	прорасотки	

яверимой удержения в тибкость, редаксацию и проработку, дахания в положении лежа или сидя на полу (в партере) Координалия выполнения запимающимся липом гехники двилятельных действий при исполнения заментов и упражений тапиевального награждения фитнеса, выявление и фотрежим действий при исполнения заментов и упражений тапиевального награждения фитнеса, выявление и фотрежим действий при исполнения заментов и упражений тапиевального награждения фитнеса, выявление и фотрежим действий проведения жидорованием, специализорования и проведения миниравлениям фитнеса и пределативным оборудованием и инвентарем для данным правлениям фитнеса и пределаждению фитнеса и пределаждению оборудованием и инвентарем для данным правлениям фитнеса и пределаждению оборудования и обстоятивной досут и участие в спортивно- зредицивых мероприятиях по таниевальным направлениям фитнеса и участие в спортивно- зредицивых мероприятиях по таниевальным направлениям фитнеса и участие в спортивно- зредицивых мероприятиях по таниевальным направлениям фитнеса и участие в спортивно- зредицивых мероприятиях по таниевальным направлениям фитнеса и участие в спортивно- зредицивых мероприятиях по таниевальным направлениям фитнеса и участие в спортивно- зредицивых мероприятиях по таниевальным направлениям фитнеса и участие в спортивно- зредицивых мероприятиях по таниевальным направлениям фитнеса и участие в спортивно- зредицивых мероприятиях по таниевальным направлениям фитнеса и участие в спортивно- замимающимися, в замимающимися и обеснованием замимающимися, в замимающимися и потражениям замимающимися и потражениям замимающимися и потражениям замимающимис	v	T	<del>                                     </del>
акиятия упражления па гибкость, релаксацию и проработку дъхвания в положении лежа или сидя на полу (в партере) Коордившия выполнения запимающимся лицом техники двигательных действий при исполтении элементов и упражнений тапцевального направления фитнеса, вывысние и коррекция опибок Подготовка запимающихся к выступлению на спортивно-релициих осесительным оборудованием и патравлениям фитнеса инвентарем для занятия по тапцевальному выогруплений, вынимающихся по тапцевальных выступлений, занимающихся по тапцевальных выступлений, занимающихся по тапцевальных выступлений, занимающихся по тапцевальных выступлений, занимающихся по тапцевальным направлениям фитнеса  Проведение появлятельных выступлений, занимающихся по тапцевальным направлениям фитнеса вапимающихся в запимающихся по тапцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для предложения по сосептелстюванию режима питания, по сосеттелстюванию режима питания, по сосеттелствованию режима питания, по сосеттелствованию режима питания, берьбы со стрессом		дыхания	
включах упражления на гибкость, резаксацию и проработку дъхания положении лежа или сидя на полу (в партере) Координация выпольения занимающимся лицом техники даматастьных действий при неполнении элементов и угражений тапцевального направления фитнеса, выявляетия по тапцевальным направлениям фитнеса на заукоецинивающим, мероприятиях по тапцевальным направлениям фитнеса ноборудованием, оборудованием и нивентарем для заукоусцинающим, мероприятия по тапцевальным направлениям фитнеса ноборудованием, оборудованием, оборудованием и нивентарем для заукоусцинающим мероприятий по тапцевальным направлениям фитнеса ножамательных выступлений, занимающимся в занимающим степлений фитнеса в предежения	_		
проведение показательных выправлениям фитнеса Проведение показательных выправлениям фитнеса Проведение показательных выправлениям фитнеса Проведение показательных выправлениям фитнеса Проведение показательных выправлениям фитнеса Проведение показательных выступлению, данимающихся к выправлениям фитнеса Проведение показательных выступлений, занимающихся к выступлений, данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающихся в данимающимися в данимающими данимаю	· /·		
проваботку дихания в положении лежа или сидя па полу (в партере)  Координация выполнения занизмощимся лицом техники дантательных действий при исполнения элементов и утражлений танцевального направления фитнеса, выявления и потанцевальным мероприятиях потанцевальным паправлениям фитнеса и потанцевальным паправлениям фитнеса и потанцевальным выправлениям фитнеса и потанцевальным паправлениям фитнеса и потанцевальным выступлений, данимающихся потанцевальным выправлениям фитнеса и потанцевальным выправлениям фитнеса и потанцевальным выправлениям фитнеса и потанцевальным выправлениям фитнеса и потанцевальным выправлениям фитнеса и потанцевальным ваправлениям фитнеса и потанцевальным направлениям фитнеса и потанцевального и потанцевального и потанцевального и потанцевального и потанцева			
положении лежа или сила на полу (в партере)  Координация выполнения запимающимся лицом техники двитагольных действий при исполнении элементов и упражнений таписвального направления фитнеса, выявление и коррекция оппибок  Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-эрелищных по таписвальным направлениям фитнеса инвентация по таписвальным направлениям фитнеса инвентация по таписвальным направлениям фитнеса показательных выступлений, занимающихся по таписвальных выступлений, занимающихся по таписвальных выправлениям фитнеса инфартивероватильно оборудованием два китивельных выступлений, занимающихся по таписвальным направлениям фитнеса инфартивероватильно оборудования и проведения заниятия по таписвальным направлениям фитнеса инфартивельных выступлений, занимающихся в активный данувательных мероприятиях по таписвальным направлениям фитнеса и участие в спортивно-эрелищных мероприятиях по таписвальным направлениям фитнеса оборудования и проведения занятия по совершенным правлениям фитнеса инфартивельный досут и участие в спортивно-эрелищных по таписвальным направлениям фитнеса портивно- оборудования и проведения занятия по совершенствованию достовым образом желяни, включая предложения по совершенствованию режима питания, борьбы со стрессом Противопоказания к			
кординация выполнения занимающимся лицом техники двитательных действий при исполнения элементов и упражлений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок Подготовка занимающихся к выступлению па спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  по танцевальным направлениям фитнеса показательных выступлений, занимающихся на выеступлений, занимающихся по танцевальным выступлений, занимающихся по танцевальным выступлений, занимающихся по танцевальным выступлений, занимающихся по танцевальным занимающихся вакимающимся, занимающихся вакимающимся, занимающихся вакимающимся, занимающихся вакимающимся, занимающихся вакимающимся, занимающихся вакимающимся, занимающихся вакимающимся, занимающихся вакимающимся, занимающимся,  участие в спортивно- зрежищых и спортивно- зрежиных досут и участие в спортивно- зрежиных досут и участие в спортивно- зрежиных досут и участие в спортивно- зрежиных досут и участие в спортивно- зрежиных досут и участие в спортивно- зрежиных досут и участие в спортивно- зрежиных досут и участие в спортивно- зрежиных досут и участие в спортивно- зрежиных досут и участие в спортивно- зрежиных досут и участие в спортивно- зрежиных досут и участие в соверпекальным инправлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения занятия проведения динамающим, правинама проведения пр	проработку дыхания в		
Координация выполнения занимающимся лицом техники двинтельных действий при исполнении элементов и утражлений танцевального направления фитнеса, выявляение и коррекция ошибок Подготовка занимающихся к выступлению направлениям фитнеса портивно-эрельщиных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса занятия по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальных выступлений, занимающихся к занимающихся и по танцевальных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальный досуг и участие в спортивно-эрельщиных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальный досуг и участие в спортивно-эрельщиных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальный досуг и участие в спортивно-эрельщиных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальный досуг и участие в спортивно-эрельщиных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальный досуг и участие в спортивно-эрельщиных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса по танцевальным направлениям фитнеса по соверсивнать на обосновывать и обосновывать и обосновывать и обосновывать и отосремения по соверсиентивовального противоновазания к отдыха и предложения по соверсиентивовального противоновазания в отдыха и отдыха и предложения по соверсиентивовального противоновазания и отдыха и предложения по соверсиентивовального противоновазания в отдыха и предложения по соверситентивовать на предложения по соверситентивовать на предложения по соверситентивовального предложения по отдыха и предложения по соверситентивовать на предлавать на обосновывать и обосновывать на обосновывать на обосновыем предламения пред	положении лежа или		
выплолиения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении закментов и упражлений танцевального направления фитнеса, выявляение и коррекция опшбок  Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса направления направлениям фитнеса направления направлениям фитнеса направлениям фитнеса направления направления направления направления направления направления направления направления направления направлениям поставления направления  фитнеса направлениям направлен	сидя на полу (в партере)		
занимающимся лицом техники двитительных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок Подтотовка заимамощихся к заимамощихся к заимамощихся к мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса нивевальным направлениям фитнеса обрудованием, специализированны м оборудованием, специализированны м оборудованием, специализированны м инвентарем для занятия по танцевальных наступлений, заимамощихся по танцевальных наступлений, заимамощихся по танцевальным направлениям фитнеса и учестве по спетичельного оборудования к по танцевальным направлениям фитнеса наклащевальным по танцевальным наклащевальным направлениям фитнеса накла	Координация		
техники двигательных действий при исполнении элементов и удражнений танцевального направления фитисса, выявляение и коррекция опибок  Подтотовка занимающихся к выступлению на спортивно-эрелициых мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального согровождения для проведения для проведения для занимающихся в активый танцевальный досут и участие в спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальный досут и участие в спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальный досут и участие в спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальный досут и участие в спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальный досут и участие в спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальный досут и участие п спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитисса  Компоновка музыкального согровождения для проведения занятия предложения по совершенствованно режима титания, режима труда и отлыка иттания, борьбы со стрессом Противопоказания к	выполнения		
действий при исполнении элементов и упражиений танцевального направления фитпеса, выявление и коррежция опибок  Подотовка занимающихся к выступлению иа спортивно-эрельщиных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Правила безопасной экремусиливающим экукового, сопрудованиям фитнеса заукоусиливающего и осветительного оборудования в кативный танцевальный досуг и участие в спортивно- зредищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  правдения занятия  Компоновка музыкального сопровождения для предложения по сосерпненствованию режим придам принципы режим пруда и отдыха принципы по сосерпненствованию режим придам принципы режим пруда и отдыха принципы по сосерпненствованию режим пруда и противопоказания к отдыха принципы по сосерпненствованию режим пруда и противопоказания к отдыха принципы по сосерпненствованию режим пруда и противопоказания к отдыха	занимающимся лицом		
действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявления и коррекция ошнобк  Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-эрелициных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся и направлении фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся вы направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Правила безопасной эксплуатации звукового, фитнеса звукоусиливающего и осветительного оборудования  Позитивно занимающихся вы кативный досут и участие в спортивно-зредищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия предложения по сосерпенствованию режима пруда и обосновывать предложения по сосерпенствованию режима пруда и отдыха противопоказания к противопоказание противопока противопокать противопокать противопоказание противопоказание противопока противопока п	техники двигательных		
исполнении элементов и упражиений танцевального направления фитпеса, выявление и коррекция опибок Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-эрелищных мероприятия по танцевальным направлениям фитнеса направлению фитнеса направлению фитнеса направлениям правлениям правлени	действий при		
упражмений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция оппобок Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса на танцевальным направлениям фитнеса на танцевальным направлениям фитнеса на танцевальным направлениям фитнеса повазательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса на танцевальным направлениям фитнеса на танцевальным направлениям фитнеса на танцевальным направлениям фитнеса на танцевальным направлениям фитнеса на танцевальным направлениям фитнеса на страным по танцевальным направлениям фитнеса на страным по танцевальным направлениям фитнеса на страным по танцевальным на	1		
танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция опибок  Подготовка занимающихся к выступлению ина паправлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся и отданцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Правила проведения по дана занятия по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  Проведения для проведения для проведения занятия  Проведения правлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  Проведения правления фитнеса  Техники управления управления управления управления управления управления управления управления управления управления управления управления управления управления управления управления управления управлено обосновывать и обосновывать и обосновывать и обосновывать преддожения по совершенствованню режима питания, режима питания, режима труда и отдыха	vпражнений		
направления фитнеса, выявление и коррекция ошнбок Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса направлениям фитнеса звукоусиливающим фитнеса звукоусиливающего и осветительного оборудования и инвентарем для занятия по танцевальных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса звукоусиливающего и осветительного оборудования выступлений, занимающихся в активный танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия предложения по совершенствовань и обесновывать и обесновывать и предложения по совершенствованию режима питания, режима питания, режима питания, режима питания, режима питания, режесом противолоказания к	· -		
ошнобок Подтотовка занимающихся к выступлению на спортивно-эрелищных мероприятиях по тапцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Позитивно показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Позитивно показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Позитивно показательных выступлений, занимающихся по танцевальный танцевальный танцевальный танцевальный танцевальный танцевальный поредение портивно- зеращиных мероприятий по тапцевальным фитнеса  Правила проведения поверения потапцевальным фитнеса поветительного оборудованием, специализированием, специализированием фитнеса Правила проведения потапцевальным фитнеса поравлениям фитнеса занимающимся, занимающимом фитнеса Правилаещим фитнеса Правилаещим фитнеса П			
Пользоваться выступлению на спортивно-эрелициных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса направлениям направлениям направлениям направлениям фи	-		
Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса показательным направлениям фитнеса показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса вактивный танцевальный танцевальный танцевальный показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса потанцевальным направлениям фитнеса потанцевальный досут и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия по совершенствованью режима питания, режима труда и отдыха прационального принципы квлючая предложения по совершенствованию рационального питания, борьбы со стрессом Противопоказания к			
занимающихся к выступлению на спортивно-эрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха  проведения таннам образом казанимно правщения варионального принципы режима питания, предложения по совершенствованию режима питания, предложения по совершенствованию режима питания, предложения по совершенствованию ращионального питания, борьбы со стрессом Противопоказания к		Попроваться	Правица
выступлению на спортивно-эрелицных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса направлениям фитнеса направлению динестанных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса направления направлениям направлениям фитнеса направлениям фитнеса направления			-
осветительным оборудованием, специализированным направлениям фитнеса направления для проведения занятия обоеновывать и обоеновывать предложения по совершенствованию режима принципы рационального питания, борьбы со стрессом Противопоказания к	· ·		-
мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса и инвентарем для занятия по танцевальным направлениям фитнеса и оборудованием, специализированным м оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса и осветительного оборудования  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса активный танцевальный досуг и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия по совершенствованию режима питания, режима труда и отрудовамия к противопоказания к оборьбы со стрессом Противопоказания к	1	_ · ·	
танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Паправлениям фитнеса  Позитивно взаимодействовать, с занимающимия, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия проведения занятия  компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия проведения занятия проведения питания, для предложения по совершенствованнию режима питания, рационального питания, борьбы со трессом противопоказания к			-
направлениям фитнеса  инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  Компоновка музыкального сопровождения для предложения по совершенствованию режима питания, ретессом Противопоказания к			
инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса вактивный танцевальным обродования о		_	
занятия по танцевальному направлении звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  Компоновка проведения занятия по совершенствовать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима принципы рационального питания, режима труда и отрессом Противопоказания к	направлениям фитнеса	* *	_
Танцевальному направлению звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса активный танцевальный досуг и участие в спортивнозредниых мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  Компоновка проведения занятия  компоновка проведения занятия  компоновка проведения занятия  компоновка проведения занятия  компоновка проведения занятия  компоновка прадложения по совершенствованию режима питания, режима птания, обръбы со стрессом противопоказания к		_	-
направлению фитнеса звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования  Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  Компоновка проведения занятия  компоновка проведения занятия  направлению занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  компоновка обосновывать по совершенствованию расмения по совершенствованию режима питания, принципы принципы режима питания, принципы принципы режима питания, прежима питания, борьбы со стрессом противопоказания к			=
фитнеса  фитнеса  фитнеса  звукоусиливающего и осветительного оборудования  Проведение показательных выступлений, с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальным досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  проведения занятия  фитнеса  Техники управления жизни, включая предложения по совершенствованию режима питания, раздовым обрабы со стрессом противопоказания к		=	-
Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия предложения посовершенствованьо разима питания, борьбы со трессом Противопоказания к		_	-
Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия посовершенствованть и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, борьбы со стрессом Противопоказания к		фитнеса	звукоусиливающего
Проведение показательных выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  проведения занятия  Позитивно взаимодействовать с занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  проведения занятия  Позитивно взаимодействовать с занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направления направления по танцевальным направления по танцевальным направления по танцевальным направления по танцевальный панцевальный пан			и осветительного
показательных выступлений, с занимающимися, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса потанцевальный танцевальный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях потанцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия посовершенствованию режима питания, борьбы сотрессом противопоказания к			оборудования
выступлений, занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  проведения занятия  выступлений, с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для разрабатывать и управления здоровым образом обосновывать жизни, включая предложения по совершенствованию режима питания, борьбы со стрессом питания, борьбы со стрессом Противопоказания к	Проведение	Позитивно	
занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса активный танцевальный досуг и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  проведения занятия  вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для празрабатывать и здоровым образом жизни, включая предложения по совершенствованию режима питания, предложения по совершенствованию режима питания, борьбы со стрессом питания, борьбы со стрессом Противопоказания к	показательных	взаимодействовать	
танцевальным направлениям фитнеса активный танцевальный досуг и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка рассчитывать техники управления музыкального сопровождения для проведения занятия обосновывать и здоровым образом проведения занятия по совершенствованию рационального режима питания, по тания, борьбы со режима труда и отдыха Противопоказания к	выступлений,	с занимающимися,	
направлениям фитнеса активный танцевальный досуг и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия обосновывать предложения по совершенствованию рационального прежима питания, питания, борьбы со режима труда и отдыха Противопоказания к	занимающихся по		
направлениям фитнеса активный танцевальный досуг и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия обосновывать и проведения занятия по совершенствованию режима питания, питания, борьбы со режима труда и отдыха Противопоказания к	танцевальным	занимающихся в	
танцевальный досуг и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка Рассчитывать Техники музыкального энергозатраты, управления сопровождения для проведения занятия обосновывать и здоровым образом ипроведения занятия предложения по принципы совершенствованию рационального режима питания, борьбы со режима труда и отдыха Противопоказания к			
и участие в спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка Рассчитывать Техники управления унравления для разрабатывать и здоровым образом проведения занятия обосновывать жизни, включая предложения по совершенствованию рационального питания, борьбы со режима питания, противопоказания к	, ,		
спортивно- зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  обосновывать и здоровым образом предложения по совершенствованию режима питания, предсом отдыха  Противопоказания к			
зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка Рассчитывать Управления управления обосновывать и здоровым образом проведения занятия обосновывать жизни, включая предложения по совершенствованию рационального режима питания, борьбы со режима труда и стрессом Противопоказания к		=	
мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка Рассчитывать Техники управления обосновывать и здоровым образом проведения занятия обосновывать жизни, включая предложения по совершенствованию рационального режима питания, борьбы со режима труда и стрессом Противопоказания к			
Танцевальным направлениям фитнеса  Компоновка Рассчитывать Техники управления занятия разрабатывать и здоровым образом проведения занятия обосновывать жизни, включая предложения по совершенствованию режима питания, борьбы со режима труда и стрессом Противопоказания к			
направлениям фитнеса  Компоновка музыкального энергозатраты, управления обосновывать и здоровым образом проведения занятия обосновывать жизни, включая предложения по совершенствованию режима питания, борьбы со режима труда и отдыха Противопоказания к			
фитнеса  Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  фитнеса  Рассчитывать энергозатраты, управления для разрабатывать и здоровым образом обосновывать жизни, включая предложения по принципы совершенствованию режима питания, борьбы со режима труда и стрессом отдыха  Противопоказания к			
Компоновка музыкального энергозатраты, управления сопровождения для проведения занятия обосновывать и предложения по совершенствованию рационального режима питания, борьбы со режима труда и стрессом отдыха Противопоказания к		. •	
музыкального сопровождения для проведения занятия разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, борьбы со режима труда и отдыха управления здоровым образом жизни, включая предложения по совершенствованию режима питания, борьбы со стрессом Противопоказания к	Компоновка	-	Техники
сопровождения для проведения занятия разрабатывать и обосновывать и обосновывать предложения по принципы рационального пежима питания, борьбы со режима труда и отдыха Противопоказания к			
проведения занятия обосновывать жизни, включая предложения по принципы совершенствованию рационального режима питания, борьбы со режима труда и отдыха Противопоказания к			
предложения по принципы совершенствованию рационального режима питания, борьбы со режима труда и стрессом отдыха Противопоказания к	=		•
совершенствованию рационального режима питания, борьбы со режима труда и стрессом отдыха Противопоказания к	киткпъс киподоводп		
режима питания, питания, борьбы со режима труда и стрессом отдыха Противопоказания к			
режима труда и стрессом отдыха Противопоказания к		_	-
отдыха Противопоказания к		1	=
		1 1	_
		отдыха	=
применению и			применению и

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

П	vornoğarın IIIIO)	rovo da minimo mini	
	устройств, ППО)	коммуникации	Тамиалагия
		Проводить	Технологии
		фиксацию, запись и анализ занятия по	фиксации и анализа занятия по фитнесу
		фитнесу	электронными и
		фитиссу	техническими
			устройствами
		Управлять	устроиствами
		электронными и	
		техническими	
		устройствами	
		фиксации, записи и	
		анализа занятия по	
		фитнесу	
		Проводить монтаж	Основы техники и
		записанной	технологии
		информации	монтажа видео- и
		шформиции	аудиозаписи
		Применять ППО	ППО для монтажа
		для подготовки и	видео- и
		проведения занятий	аудиозаписи
		по фитнесу в	Jr1
		дистанционном	
		формате	
	Формирование данных и	Пользоваться	Регламенты работы
	ведение электронного	информационными	c
	документооборота по	ресурсами, базами	информационными
	оказанию фитнес-услуг	данных и	системами, включая
		цифровыми	ограничения,
		сервисами в	допуски и порядок
		области физической	их применения
		культуры и спорта	Технология работы
			c
			информационными
			ресурсами, базами
			данных и
			цифровыми
			сервисами в
			области физической
			культуры и спорта
		Применять	Законодательство
		цифровую	Российской
		коммуникацию с	Федерации в сфере
		соблюдением	защиты
		требований	персональных
		информационной	данных и
		безопасности и	информационной
		защиты	безопасности
		персональных	Цифровые средства
		данных	коммуникации для
			проведения занятий
		П	по фитнес-услугам
		Пользоваться	Назначение и
		контрольно-	порядок
		измерительными	использования
		приборами и	контрольно-
		аппаратурой,	измерительных

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

## 1.4. Требования к поступающим, категория слушателей

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

## 1.5. Трудоемкость обучения

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

### 1.6. Форма обучения

Очная с применением дистанционных образовательных технологий

## 1.7. Календарный учебный график

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

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование кабинета	Вид занятий	Материально-техническое
(Учебный кабинет)		оснащение (наименование
		оборудования, программного
		обеспечения)
	Кабинеты	
аудитории 2 корпуса ТГУ	Лекции и практические	Технические средства
(пр.Ленина 36, стр.2)	занятия	обучения: компьютер,
		мультимедийный проектор,
аудитории ГК ТГУ		экран, маркерная
(пр. Ленина 36)		доска
аудитории Спортивного		
корпуса ТГУ		
(пр. Ленина 36, стр. 14)		

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

#### ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

(формы аттестации, оценочные и методические материалы)

## Промежуточная аттестация

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

#### Итоговая аттестация

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

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

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

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

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

Квалификационный экзамен включает в себя две части:

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

2 часть — Выполнение практической квалификационной работы.

Задание на выполнение практической квалификационной работы выполняется в группах по 2-3 человека и основывается на демонстрации профессиональных навыков фитнес-тренера и предполагает разработку комплекса упражнений по заданным критериям и проведение с волонтерами.

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

Примеры вопросов теоретической части квалификационного экзамена

	теоретической части квалифика		
Результаты (освоенные	Вопросы	Основные показатели	
профессиональные		оценки результата	
компетенции)			
ПК 1.3. Организация и	Укажите специфические	Методика проведения	
проведение с населением	методы разучивания	занятия по аэробике.	
занятий по фитнесу на	комбинаций в аэробике?		
основе танцевальных			
направлений			
ПК 1.3. Организация и	Укажите формулу Карвонена:	Показатели целевой	
проведение с населением	а) (220 – возраст – ЧСС в	зоны ЧСС на занятиях	
занятий по фитнесу на	покое) х % интенсивности +	аэробной	
основе танцевальных	ЧСС в покое.	направленности	
направлений	b) (220 – возраст + ЧСС в		
	покое) х % интенсивности -		
	ЧСС в покое.		
	с) (220 - возраст - ЧСС в		
	покое) х % интенсивности -		
	ЧСС в покое.		
	d) (230 – возраст – ЧСС в		
	покое) х % интенсивности +		
THE 12 C	ЧСС в покое.		
ПК 1.2. Организация и	Какой размер имеет мяч	Организация занятий по	
проведение с населением	для фитбол-аэробики?	фитнесу с	
занятий по фитнесу на	a) 45-95 см в диаметре	использованием	
основе системы пилатес	b) 56-96 см в диаметре	фитболов	
	с) 30-48 см в диаметре		
ПК 1.1. Организация и	По каким признакам	Зоны интенсивности	
проведение с населением	IIо каким признакам можно определить степень		
занятий по фитнесу на	утомления на занятиях в		
	тренажерном зале?	=	
основе атлетических видов	а) цвет кожи	тренажерном зале	
спорта	б) координация		
	движений		
	в) дыхание		
	г) потливость		
	д) чувство голода		

## Задания практической части квалификационного экзамена

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

# Критериальная матрица оценивания задания практической части квалификационного экзамена

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

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

#### Итоговая оценка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения

Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица

Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица

Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица

Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу

Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения)

Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг

Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

#### Материально-технические условия реализации программы:

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

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

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

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

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

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

Для проведения занятий по силовому атлетизму факультет располагает следующим инвентарем:

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

## Учебно-методическое и информационное обеспечение программы: Основная литература:

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492574 (дата обращения: 12.09.2022).

2.Медведев, А.С. Организация соревнований по атлетической гимнастике./ Тяжелая атлетика и методика преподавания. / А.С. Медведев.- М.: ФиС, 2017.- 56 с. 3.Дворкин Л.С. Силовые единоборства / Л.С. Дворкин.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012. – 160 с.

#### Дополнительная литература:

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

#### Перечень информационных технологий

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

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

В процессе обучения успеваемость обучающихся определяется выполнением практических заданий курса.

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

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

#### Пример заданий:

1. Описать и показать технику выполнения жима штанги лежа

### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

Критерий	Зачтено	Требуется доработка	Не зачтено
Элементы	Занимаем исходную	Небольшой прогиб в	Сильный прогиб в
техники	позицию: ложимся на	пояснице.	пояснице.
выполнения	скамью, стараемся	Периодическое	Ступни не
жима штанги	свести лопатки и	отрывание стоп от	касаются пола.
лежа	немного прогнуться в	пола.	Узкий хват руками.
	пояснице, при этом	Не полное	1.
	ягодицы, верхняя часть	распрямление рук в	
	спины и голова должны	локтевых суставах.	
	быть плотно прижаты к	•	
	скамье. Ступнями		
	плотно упираемся в пол,		
	статически напрягаем		
	квадрицепсы. Гриф		
	штанги должен		
	располагаться примерно		
	на уровне глаз.		
	Определяемся с		
	шириной хвата: чем		
	шире мы расставляем		
	кисти, тем короче		
	амплитуда, и тем		
	больше включаются в		
	работу грудные мышцы.		
	Чем шире мы ставим		
	кисти, тем меньше		
	амплитуда, и тем		
	больше работают		
	трицепсы и передние		
	дельты.		
	Как только		
	определились с		
	постановкой рук,		
	необходимо снять		
	штангу со стоек. Для		
	этого статически		
	напрягите трицепсы и		
	постарайтесь полностью		
	распрямить локти,		
	крепко сжимая гриф.		

## ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2 «МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

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

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

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.3. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений (В/04.6)	Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия Компоновка музыкального сопровождения для проведения
	занятия  Составление и дозировка комбинаций движений, элементов танцевального направления фитнеса, соответствующие направленности занятия и виду хореографии  Умение разработать программу занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов танцевального направления фитнеса  Инструктирование занимающихся по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по
	танцевальному направлению фитнеса Владение понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте Владение техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой,

разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе

Выполнение с занимающимися аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)

Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в "циклическом" режиме при заданном темпе музыкального сопровождения

Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм

Выполнение с занимающимися комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере)

Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок

Подготовка занимающихся к выступлению на спортивнозрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса

Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия

#### СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Тема 2. Исторический обзор становления танца. История возникновения музыкальноритмического воспитания в мире и в	неразрывная связь. Музыкальный ритм. Ритммузыка-движение. Музыка в трудовой деятельности. Роль музыки в спорте и в оздоровительной физической культуре. Эмоциональность музыки как мощный фактор воздействия на человека. Ритм. Метр. Темп. Метрические акценты. Такты. Сильные и слабые доли такта и их роль в музыкальном сопровождении. Затакт. Такты двухдольные и трехдольные. Размер музыкального произведения. Музыкальный лад: мажор и минор. Музыкальные примеры. (2 часа) Понятие хореографии, ее специфика, историческое развитие. Зарождение хореографии в первобытном обществе: танцы магического характера, ритуальные, воинственные танцы. Виды танца: историко - бытовой, классический и	Изучение литературы по теме (2 ч.)
	Такты двухдольные и	
	1 -	
	•	
	1	
Тема 2.	<u> </u>	Изучение
		•
-		
становления	хореографии в	ч.)
танца. История	первобытном обществе:	
возникновения	танцы магического	
=		
	_	
России.	современный бальный	
госсии.	танец. Танцы раннего	
	средневековья: парный	
	танец, «король»-танец,	
	басданс (прогулочный	
	танец). Танец эпохи	
	возрождения: променад,	
	монтаньяр, аллеманда,	
	салтарелла, сарабанда,	
	паспье. 19 век-век	
	массовых бальных танцев.	
	Танцы начала 20 века:	
	фокстрот, слоуфокс, танго,	
	чарльстон. Студии танца в Петрограде 20 х годах 20 в.,	
	принципы построения	
	танцевальных занятий	
	А.Дункан. Студия	
i	1	
1	пластического движения"	

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

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

интенсивности нагрузки на занятиях по аэробике	упражнений, амплитуда, вертикальное перемещение общего центра тяжести, горизонтальные перемещения в различном направлении, выполнение основных движений в высокой ударности (2 часа)	и составлени е аэробной связки с использова нием различных способов модификац ии простых упражнени й и повышении их интенсивно сти. (4 ч)
Тема б. Степаэробика. Технология проведения занятия по стэп- аэробике.	Краткая история предмета, содержание занятий, структура урока. Степаэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе. Вариации силовой нагрузки с использованием степа. Вариации упражнений стретчинга с использованием степа. Практика в составлении комбинаций. (2 часа)	Изучение литературы и видеоматер иалов по теме (6 ч.)
Тема 7. Хореография в степ-аэробике.	Изучение отдельных шагов. Коррекция техники и положений по отношению к степу. Методика проведения комбинаций при смене ноги на последнем упражнении. Типичные движения руками. Сочетания движений рук и ног. Упражнения на силу в формате урока степ - аэробики. Упражнения на гибкость в формате урока степ - аэробики. (4 часа)	Предварите льная подготовка и составлени е аэробной связки с использова нием специфиче ских методов разучивани я и различных способов модификац ии простых упражнени й. (8 ч.)

Taya 0	Vyaaaydyysayys	Ирушоууу
Тема 8.	Классификация	Изучение
Танцевальные	танцевальной хореографии:	литературы
виды	классический, народно -	И
аэробики:	сценический, бальный,	видеоматер
классический	джазовый танцы, танцы	иалов по
танец,	модерн. Танцевальная	теме (4 ч.)
джазовый	терапия. Особенности	
танец	системы Марты Грехм-	
	синтезированная техника	
	современного танца,	
	объединившая	
	моноцентрический принцип	
	европейских танцев с	
	принципами джазового	
	танца. Влияние системы	
	Марты Грехм на	
	оздоровительные формы	
	физического воспитания.	
	Характеристика основных	
	принципов джазового танца	
	<ul><li>– полицентрика и</li></ul>	
	полиритмика.	
	Классификация	
	упражнений джазового	
	танца. Особенности	
	обучения. Особенности	
	построения урока с элементами джаза в рамках	
	урока аэробики. (2 часа)	
Тема 9.	Основные элементы	Предварите
		*
Хореография в	классического танца.	льное
классическом	Модификации основных	разучивани
танце.	элементов. Поточный метод	e
	проведения. Упражнения у	элементов
	опоры. Свободные позиции	классическ
	ног: I, II, III. Техника и	ого или
	методика обучения	бального
	простейшим	танца на
	подготовительным	выбор. (8
	элементам классического	ч.)
	танца: деми плие, гран	
	плие, батман тандю, батман	
	тандю жэтэ, батман сутеню	
	и др. Основные ошибки и	
	методы их исправления.	
	Партерная хореография. (4	
	часа)	

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

#### Материально-технические условия реализации программы:

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

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

- a) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «IDO» <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16701">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16701</a>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
  - в) План практических занятий по дисциплине.
- г) Видеоматериалы (использование видеозаписей эталонной техники исполнения зачетных комбинаций и отдельных элементов, разбор техники упражнений по видеоматериалам).

#### Основная литература:

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

#### Дополнительная литература:

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

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

В процессе обучения успеваемость обучающихся определяется выполнением практических заданий курса.

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

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

#### Пример заданий:

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

#### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

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

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

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

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

### СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

наименование темы часов) практических (семинарских занятий) (кол-во часов) часов)  Раздел 1. Лекционная часть  Тема 1. Значение фитнеса. Возникновения фитнеса. Возникновение термина «фитнес». Современное значение понятия «фитнес». Основные понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие требования безопасности
Раздел 1. Лекционная часть  Тема 1.  Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Техника безопасности и  Тема 1.  История возникновения илитературы по теме (2 ч.)  Современное значение понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
Тема 1. Значение фитнеса. Возникновение по теме (2 уч.)  Современное значение понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
Тема 1.  Значение фитнеса. Возникновение понятия «фитнес».  Современное значение понятия фитнеса. Основные понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие  Изучение литературы по теме (2 ч.)  Современное значение понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
Тема 1. Значение фитнеса. Возникновение по теме (2 уч.)  Современное значение понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
Значение фитнеса. Возникновение термина «фитнес».  оффективного средства физического воспитания. Техника безопасности и термина «фитнес».  Основные понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Техника безопасности и термина «фитнес». Современное значение понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
оффективного средства физического воспитания. Техника безопасности и Современное значение понятия «фитнес». Основные понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
средства физического воспитания. Техника безопасности и понятия «фитнес». Основные понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
физического воспитания. Техника безопасности и Основные понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
физического воспитания. Техника безопасности и Основные понятия фитнеса. Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
воспитания. Техника безопасности и  Индивидуализация, педагогический контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
Техника безопасности и педагогическии контроль и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
безопасности и самоконтроль на групповых занятиях. Общие
занятиях. Общие
треобрания освонаемости.
The second secon
nopod na ranom sammin.
фитнесом. Требования безопасности во время занятий. (2 часа)
Тема 2. Темп музыкального Изучение
Музыкальное сопровождения. Музыка литературы
Тоборови
сопровожнения деней базана (А и )
программ.
Систематизаци фитнес программ по
я групповых воздействию на физические
фитнес качества. Систематизация
программ групповых фитнес
программ по интенсивности
и прочее. (2 часа)

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

T 4	D	П	
Тема 4.	Этапы составления	Предварите	
Методика	комбинаций. Выбор	льная	
составления и	музыкального	подготовка	
разучивания	сопровождения. Подбор	И	
хореографичес	упражнений. Логичные	составлени	
ких	переходы между	е аэробной	
комбинаций.	движениями. Перемещения,	части	
	смена направления.	занятия с	
	Специфические методы	использова	
	разучивания связок: метод	нием	
	усложнения, замены, метод	специфиче	
	блоков, метод музыкальной	СКИХ	
	интерпретации,	методов	
	калифорнийский стиль. (2	разучивани	
Taxa 5	часа)	я (6 ч.)	
Тема 5.	Отличие фитнес-йоги от	Изучение	
Фитнес-йога.	других видов йоги.	литературы	
Особенности	Запрещённые и	И	
методики	разрешённые асаны, техника безопасности на	видеоматер	
проведения		иалов по	
группового	занятии. Соблюдение	теме. (6 ч.)	
занятия.	логичности в		
	последовательности		
Torre	упражнений. (2 часа)	П	
Тема 6.	Структура занятия.	Предварите	
Фитнес-	Подготовительная часть	льная	
технология —	(разминка), основная часть,	подготовка	
Табата.	заключительная часть.	И	
	Типовая структура урока.	составлени	
	Основы протокола	е двух	
	«табаты». Длительность	кругов	
	занятия табатой,	занятия по	
	соотношение частей урока по длительности. (4 часа)	протоколу табаты. (8	
	по длительности. (4 часа)	ч.)	
Тема 7. Степ-	Vacanta a vacanta da vacanta	Изучение	
	Краткая история предмета,	_	
аэробика.	содержание занятий, структура урока. Степ-	литературы	
Технология	аэробика как вид аэробных	И	
проведения	аэрооика как вид аэрооных упражнений для крупных	видеоматер иалов по	
занятия по			
степ- аэробике.	на степ-платформе.	групп мышц, выполняемых теме. (6 ч.)	
	Практика в составлении		
	комбинаций. (2 часа)		
Тема 8.	Изучение отдельных шагов.	Предварите	
	Коррекция техники и	льная	
Хореография в	положений по отношению к	подготовка	
степ-аэробике.	степу. Методика	и	
	проведения комбинаций	и составлени	
	-		
	при смене ноги на	е аэробной части	
	последнем упражнении.		
	Типичные движения	занятия на	

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

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (организационно-педагогические)

#### Материально-технические условия реализации программы:

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

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

- a) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «IDO» <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16761">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16761</a>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
  - в) План практических занятий по дисциплине.

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

#### Основная литература:

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

#### Дополнительная литература:

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

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

В процессе обучения успеваемость обучающихся определяется выполнением практических заданий курса.

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

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

#### Пример заданий:

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

### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

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