

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ им. Н. Ш.  
Ахметшина»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
методической работе МБУ  
«ДСШ № 1 г. Нижнекамск НМР РТ»

\_\_\_\_\_ Н.С. Моржин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Нижнекамский  
педагогический колледж им. Н. Ш.  
Ахметшина»

\_\_\_\_\_ Р.М. Астадурян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Дополнительная профессиональная программа  
переподготовки**

**«Фитнес-тренер универсал»**

Дополнительная профессиональная программа переподготовки «Фитнес-тренер универсал» разработана на основе требований Закона «Об образовании» РФ и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, Приказа Минобрнауки РФ от 24.03.2025 №266

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж им. Н.Ш. Ахметшина»

Разработчики:

Тюкменова Екатерина Сергеевна – преподаватель частных методик

Согласовано на заседании научно-методического совета

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

Председатель НМС \_\_\_\_\_ Галяутдинова Л.Р.

# **Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки**

## **«Фитнес-тренер универсал»**

### **1. Цели реализации программы**

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимых для профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

### **1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОГО ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

а) Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки для выполнения нового вида профессиональной деятельности «Организация тренерской работы», включает:

совокупность средств, способов и методов деятельности, направленных на достижение высоких спортивных результатов и создание новых путей к массовому спортивному мастерству;

разработку средств и методов в хорошо отлаженной системе подготовки спортсмена построенных на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики;

создание и применение алгоритмического, методического и программного обеспечения тренерской деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта;

обеспечение высокоэффективной подготовки спортсмена при соответствующем подборе средств, методов и тренировочных нагрузок и обеспечение правил техники безопасности.

Объектами профессиональной деятельности являются педагогические процессы подготовки и воспитания спортсмена; системы организации и управления тренерской работы, подготовки и воспитания высоко функциональных спортсменов; научно-методическое, информационное и техническое обеспечение спортивной практики; нормативная документация в области профессиональной деятельности.

в) Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности: учебно-тренировочная деятельность:

- сбор и анализ исходных информационных данных для проектирования технических средств и методов подготовки спортсмена и управления тренировочным процессом;

- участие в разработке научных проектов методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательных процессов;

- выбор программных средств, методов, нагрузки для повышения функциональных возможностей организма, образования навыка, совершенствование психологических сторон

деятельности спортсмена;

планирование учебно-тренировочной деятельности:

- освоение на практике и совершенствование систем и методов подготовки и управления тренировочным процессом;

- участие в разработке мероприятий по повышению функциональных возможностей спортсмена и созданию новых тренировочно-соревновательных технологий, их внедрения в производство спортивной деятельности тренера;

- практическое освоение современных методов тренировки, контроля, измерений, диагностики и управления тренировочными процессами спортсмена, подготовки и повышения функциональных возможностей, дифференцированного подхода;

- планирование процессов спортивной подготовки, средств, систем, методов подготовки и управления тренировочными объектами и процессами;

сервисно-спортивная деятельность:

- участие в разработке мероприятий по планированию, организации и проведению спортивных соревнований, опытной проверке, регламентному, техническому, эксплуатационному обслуживанию соревнования, средств и методов управления;

- выбор методов и средств, величин нагрузок, определение циклов, периодизации измерения соответствия возможностей спортсмена;

- участие в организации подбора и освоения оборудования, технических средств и инвентаря, контроля, диагностики, испытаний в управлении спортивно-тренировочных занятий;

- составление заявок на оборудование, технические средства и системы автоматизации, контроля, диагностики и управления, инструкции по испытаниям и эксплуатации средств и систем; подготовка технической документации.

### **1.3 Требования к результатам освоения программы**

а) Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

в области тренерской деятельности: способностью собирать и анализировать исходные информационные данные для проектирования и планирования тренировочных процессов (ПК-1);

способностью использовать прикладные программные средства при решении практических задач профессиональной деятельности (ПК-2);

способностью выбирать средства, методы и принципы спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (ПК-3);

способностью выполнять работы по планированию и проектированию спортивной деятельности спортсмена и управления тренировочным процессом в соответствии с техническими

заданиями и использованием стандартных форм спортивной тренировки (ПК-4);

в области спортивно-тренировочной деятельности: способностью к практическому освоению и совершенствованию функциональных возможностей спортсмена, ежедневный контроль и анализ данных для оптимального управления процессов спортивной тренировки (ПК-5);

способностью выполнять работы по планированию тренировочных процессов и учета уровня подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена их обеспечению средствами и методами, использовать современные методы и средства, контрольные нормативы (ПК-6);

способностью выполнять проверку и текущий анализ тренировки, а так же исправлять методики тренировок с учетом совершенствования. (ПК-7);

способностью осваивать современные средства программного обеспечения тренировочного процесса (ПК-8);

способностью выполнять работы по контролю состояния систем организма спортсмена, определять причины недостатка методик и возникающих переутомлений при тренировке, осуществлять меры по их устранению и повышению эффективности использования анализа нагрузок (ПК-9);

способностью разрабатывать оптимальные учебно-тренировочные нагрузки, программное обеспечение тренировочного процесса, другие планирующие документы, входящие в общие положения технологии планирования в спорте (ПК-10);

в области организационно-управленческой деятельности:

способностью организовывать работу малых коллективов исполнителей (ПК-11);

способностью разрабатывать мероприятия по внедрению средств и систем в реализации программы и достижения поставленных задач (ПК-12);

способностью организовывать работы по управлению массовой физической культурой и спортом высших достижений (ПК-13);

способностью составлять графики работ, заказы, заявки и другую спортивную документацию, а также установленную отчетность по утвержденным формам в заданные сроки (ПК-14);

способностью изучать и анализировать необходимую информацию, индивидуальные данные, показатели и результаты работы, обобщать их и систематизировать, проводить необходимые расчеты с использованием современных технических средств и программного обеспечения (ПК-15);

в области научно-исследовательской деятельности:

способностью аккумулировать научно-методическую информацию, отечественный и зарубежный опыт в области спортивно-тренировочных процессах, медико-биологическое

обеспечение, материально-технические новшества (ПК-16);

способностью участвовать в разработке алгоритмического и программного обеспечения средств и методов в управлении спортивными процессами (ПК-17);

способностью участвовать во внедрении результатов исследований и разработок в области спортивных тренировок (ПК-18);

в области сервисно-спортивной деятельности:

способностью выполнять работы по наладке, настройке, регулировке, опытной проверке, регламентному техническому, эксплуатационному обслуживанию оборудования, средств и инвентаря (ПК-19);

способностью выбирать методы и средства измерения эксплуатационных характеристик технического оборудования, в спортивной деятельности (ПК-20);

способностью участвовать в организации диагностики технических процессов, оборудования, средств и систем автоматизации и управления соревновательным процессом (ПК-21);

способностью участвовать в организации приемки и освоения вводимых в эксплуатацию оборудования, технических средств и систем автоматизации с спорте (ПК-22);

способностью составлять заявки на оборудование, технические средства и системы автоматизации, запасные части, инструкции по испытаниям и эксплуатации средств и систем, техническую документацию на их ремонт (ПК-23).

б) Выпускник должен обладать знаниями и умениями в следующих областях науки:

- физическая культура;
- теория и методика физической культуры и спорта;
- анатомия;
- физиология с основами биохимии;
- педагогика;
- психология физического воспитания и спорта;
- спортивная медицина;
- история физической культуры и спорта;
- материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры;
- основы биомеханики;
- гигиенические основы физического воспитания;
- информатика и информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности;
- нормативные документы, определяющие требования к безопасности тренировочного процесса;
- базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки;

- основы врачебного контроля физической культуры и массажа;
- правовое обеспечение профессиональной деятельности.

#### 1.4. Требования к уровню подготовки для освоения программы обучающихся

Категория слушателей: лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца.

#### 1.5. Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость учебы по данной программе – 300 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

#### 1.6 Форма обучения

Форма обучения – очно-заочная форма с использованием различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

### 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Категория слушателей: лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Трудоемкость обучения: 300 академических часов.

#### 2.1 Учебный план

Наименование профессионального модуля, МДК	Общая трудоемкость	Аудиторные занятия, час			Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация		
		Всего аудитор	Лекции	Практические		Зачеты	Дифференциров	Экзамены
<b>Фитнес-тренер универсал</b>	<b>244</b>	<b>226</b>	<b>103</b>	<b>123</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
Модуль 1. Профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг».	13	11	10	1	1	1		
Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	9	7	6	1	1	1		
Модуль 3. Требования охраны труда и техники безопасности	17	15	11	4	1	1		
Модуль 4. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	23	21	6	15	1	1		
Модуль 5. Цифровые и мультимедийные технологии,	22	20	12	8	1	1		

обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью								
Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности	35	33	18	15	1	1		
Модуль 7. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	34	32	20	12	1	1		
Модуль 8. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса	63	61	10	51	1	1		
Модуль 9. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности	28	26	10	16	1	1		
<b>Стажировка</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		<b>52</b>		<b>2</b>		
<b>Итоговая аттестация (экзамен)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						<b>2</b>
	<b>300</b>	<b>282</b>	<b>103</b>	<b>175</b>	<b>9</b>	<b>11</b>		<b>2</b>

## 2.2 Учебная программа

**Модуль 1. Профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес услуг» услуг».**

Тема 1.1 Специфика стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг» Лекция. Вопросы, выносимые на занятие: - что такое профессиональный стандарт; - особенности профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес

**Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере**

**Тема 2.1** Региональные меры содействия занятости, в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, работы в качестве самозанятого Лекция. Вопросы, выносимые на занятие: - категория заявителей, которым предоставляется государственная услуга - способы предоставления государственной услуги - перечень нормативных правовых актов, непосредственно регулирующих предоставление государственной услуги - срок предоставления государственной услуги, в том числе с учетом необходимости обращения в органы и организации, участвующие в предоставлении услуги, и срок выдачи (направления) документов, являющихся результатом предоставления государственной услуги - срок, в течение которого заявление о предоставлении государственной услуги должно быть зарегистрировано - основания для приостановления предоставления либо отказа в предоставлении государственной услуги - документы, подлежащие обязательному представлению заявителем для получения государственной услуги, способы получения этих документов заявителем и порядок их представления с указанием услуг, в результате предоставления которых могут быть получены такие документы - формы заявлений о предоставлении государственной услуги и иных документов, заполнение которых заявителем необходимо для обращения за получением государственной услуги в электронной форме

**Тема 2.2** Актуальная ситуация на региональном рынке труда Лекция. Вопросы, выносимые на занятие: - ситуация на рынке труда (относительно конкретного субъекта РФ): сведения о составе безработных граждан и вакансиях; - знакомство с сайтами для ознакомления с актуальной информацией.

**Тема 2.3** Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции Лекция. Вопросы, выносимые на занятие: - цифровые технологии в области физической культуры спорта и фитнеса (In-Body, Fitness-трекеры, наиболее востребованные программы для сопровождения в мессенджерах, современное оборудование в фитнес-залах используемое для реализации новых технологий).

**Модуль 3. Требования охраны труда и техники безопасности** *Тема 3.1 Требования охраны труда и техники безопасности* Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- особенности и эффективность организации рабочего места в соответствии стандартами охраны труда.

*Тема 3.2 Специфические требования охраны труда, техники безопасности и охраны окружающей среды*

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- основы оказания первой доврачебной помощи: различие первой помощи и скорой медицинской, неотложной помощи

**Модуль 4. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией**

*Тема 4.1 Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией*

Практическое занятие. План проведения занятия:

Преподаватель программы демонстрирует деятельность (как эталон) по составлению персональных программ на основе данных фитнес-браслета и биоимпедансного анализа, с представлением разбора одного упражнения с позиции биомеханики – выполняется на уже готовом примере.

Слушатель выполняет следующее задание:

1) На основе анализа данных (биоимпедансного анализа, результатов проведенных физических проб и кондиций, а также информации с фитнес-браслета о пищевых привычках, особенностях сна, потребления воды, двигательной активности) обратившегося к вам клиента, осуществите подбор: упражнений для тренировочной программы, оптимального питания и потребления жидкости для достижения желаемого результата клиента. Определите приоритетность решаемых вами задач.

2) Просмотреть видео-упражнение, присланное от клиента, определить мышцы: агонисты и антагонисты, рабочие суставы и оценить степень правильности выполнения двигательного действия (упражнения). Дать при необходимости методические рекомендации по корректировке выполняемого двигательного действия.

**Модуль 5. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью**

*Тема 5.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы*

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- демонстрация возможностей цифровых помощников для контроля состояния во

время тренировочной деятельности и в повседневной жизни (умные часы, тонометр, весы);

- разбор норм ВОЗ по двигательной активности, сну, ИМТ, потребления калорий и воды в соответствии с возрастом.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- анализ данных клиента, носившего фитнес-браслет в течение недели;
- выявление рисков и угроз на основе анализа параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды;
- составление рекомендаций по возможному контролю параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды.

### ***Тема 5.2 Анализатор состава тела, как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса***

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- понятие «биоимпедансный анализ» состава тела человека;
- аппараты для проведения биоимпедансного анализа состава тела человека;
- необходимость проведения биоимпедансного анализа, как залог достижения результата тренировочной деятельности;
- особенности и правила проведения тестирования на анализаторе тела;
- разница между определением ИМТ и биоимпедансным анализом;
- особенности определения типа телосложения человека (С, D, I) и особенности составления тренировочных программ для достижения желаемого результата клиента;
- особенности расшифровки результатов аппаратного тестирования. Практическое занятие. План проведения занятия:

- практика анализа данных биоимпедансного анализа клиентов (разные случаи);
- особенности составления программ (питания и тренировочных) в зависимости от исходных данных клиента.

### ***Тема 5.3 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Power point***

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- структура и особенности монтажа видеофрагмента с помощью программы Windows Move Maker (Киностудия Live);
- особенности работы в программе Paint;
- особенности и структура составления презентаций в программе Power point

Практическое занятие. План проведения занятия:

- съемка и монтаж видеофрагментов физических упражнений с помощью

программы Windows Move Maker (Киностудия Live);

- обработка фотографий процедуры тестирования в редакторе Paint;
- составление презентаций в программе Power point по темам на выбор слушателя (направление ЗОЖ)

**Тема 5.4 Принципы самопрезентации.** Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- структура личного бренда;
- работа в социальных сетях и мессенджерах;
- on-line и off-line ведение клиента.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- создать личные аккаунты в указанных социальных сетях;
- подобрать или создать обозначенный контент для заполнения личных аккаунтов в указанных социальных сетях;
- демонстрация созданного продукта, не более 5 мин. на одного слушателя.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента), не более 5 мин. на одного слушателя

## **Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности**

### **Тема 6.1 Функциональная анатомия и миология**

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- введение в функциональную анатомию. Оси и плоскости движения. Виды движений (анатомическая классификация). Биомеханика движений. Общая остеология (наука о костях). Строение и классификация костей. Кости туловища. Кости верхней конечности. Кости таза. Кости нижней конечности.

- основы синдесмологии (наука о соединении костей). Виды суставов. Плечевой сустав.

Локтевой сустав. Тазобедренный сустав. Коленный сустав.

- основы миологии. Строение мышцы. Классификация мышц. Мышцы туловища (мышцы спины и груди). Точки прикрепления, название, функции. Мышцы верхней конечности. Мышцы живота. Мышцы таза. Мышцы нижней конечности.

- анатомия и физиология позвоночника. Анатомия глубокой мускулатуры спины. Топографическая анатомия (взаиморасположение мышц). Биомеханика грудной клетки. Биомеханика таза.

- функциональное единство опорно-двигательного аппарата посредством фасций на примере методики «Анатомические поезда в движении». Понятие анатомических поездов и

передачи усилия по ним.

### ***Тема 6.2 Биомеханика***

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- биомеханика движений. Понятие тела как системы сжатия и натяжения (биотенсегрیتی).

Фасциальная система. Строение, функции.

- осанка и мышечный баланс (неправильная осанка; поза усталости; мышечный баланс и дисбаланс);

- термины, относящиеся к движению человеческого тела;

- биохимические факторы и движение (инерция покоя; ускорение и инерция движения; импульсивные и реактивные силы; линейное и вращательное движение; рычаги и вращение);

- сокращение мышц и движение (типы сокращений; мышечная координация и движение);

- влияние неврологических факторов на движение (принцип «все или ничего»; растяжение и рефлексия сухожилий; обратное возбуждение и торможение; принципы тренировки силы мышц);

- принципы тренировки выносливости мышц (принципы тренировки гибкости);

- движения в нижней части тела (тазовый и поясничный отделы позвоночника; движение мышц тазобедренного сустава; движение мышц коленного сустава; действия мышц голеностопного сустава);

- движения в верхней части тела (мышцы плечевого пояса; мышцы собственно плечевого сустава).

Практическое занятие. План проведения занятия:

- выполнение анализа упражнений с позиции биомеханики.

## **Модуль 7. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования**

### ***Тема 7.1 Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека***

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- раскрытие определения понятия «базовые паттерны»;

- особенности проведения диагностики базовых паттернов движения, оценки ОДА и процедура обработки полученных результатов

Практическое занятие. План проведения занятия:

- отработка проведения процедура диагностики базовых паттернов на волонтерах-актерах;

- обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных

программ.

## **Тема 7.2 Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций**

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие

- способ оценки физической кондиции человека;
- методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности

занимающихся.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- отработка процедуры проведения диагностики физических кондиций на волонтерах-актерах;
- обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента), не более 5 мин. на одного слушателя

## **Модуль 8. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса**

### **Тема 8.1 Программы аэробной направленности**

Раздел классической аэробики

- понятия «аэробика», «аэробный», «аэробные упражнения»;
- определение формата «классическая аэробика»;
- показания и противопоказания к занятиям аэробикой;
- одежда и обувь для занятий;
- основные параметры аэробных тренировок;
- ударность в уроках аэробики (impact);
- определение и технические требования, предъявляемые к аэробным шагам;
- техника движений рук при выполнении шагов аэробики;
- классификация аэробных шагов;
- основные базовые шаги аэробики;
- попеременные базовые шаги аэробики;
- наложение шагов на музыку;
- смена лидирующей ноги
- определения «Аэробная комбинация», «Основа комбинации»;
- методы и правила разучивания аэробных комбинаций;
- грубые ошибки при разучивании комбинаций;

- используемые жесты.

#### Раздел степ-аэробики

- базовые шаги степ-аэробики;
- противопоказания и показания к занятиям;
- смена ведущей ноги;
- положения и перемещения тела относительно степ-платформы;
- построение урока степ-аэробики;
- правила составления комбинаций;
- основные методы разучивания комбинаций;
- правила составления и разучивания связок;
- ошибки при разучивании.

#### Практическое занятие (план проведения занятия):

- в процессе прослушивания музыкальных композиций определить сильные доли на 1,4,8,16,32 счет и произвести хлопок.
- с помощью секундомера просчитать биты и определить ее темп
- разбор аэробных шагов, по запросу от преподавателя произвести демонстрацию шага.
- методика обучения клиентов базовым шагам аэробики;
- разработка и практическая демонстрация аэробных комбинаций;
- составление разминки для аэробного урока;
- отработка базовых шагов степ-аэробики;
- составление авторских комбинаций.

### **Тема 8.2 Программы силовой направленности**

#### Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника упражнений на основные мышечные группы (ноги, спина, плечи, руки);
- основы музыкальной грамоты;
- ошибки при выполнении упражнений;
- биомеханический анализ упражнений;
- рекомендации по подбору физических упражнений;
- положительное воздействие физических упражнений;
- правила построения тренировки;
- схемы выполнения упражнений;
- виды тренировок;
- определение функционального тренинга, его цели, задачи и структура;
- методы построения основной части;
- способы повышения интенсивности;

- основные понятия в функциональном тренинге;
- функция открытой и закрытой цепочек в функциональном тренинге;
- виды функционального тренинга;
- научные основы тренировки на баланс
- понятие интервального тренинга;
- построение аэробного и силового интервала. Примеры построения интервальных уроков;
- силовой интервал. Построение и особенности;
- принципы интервального тренинга. Признаки переутомления; Практическое занятие (план проведения занятия):
- составление схемы (описания) выполнения упражнений;
- составление прогрессии выполнения упражнений с использованием методов изменения интенсивности функциональной/силовой тренировки
- вариации интервальных уроков (с использованием функциональных упражнений, без оборудования, с медболом, фитболами и т. д.);
- составление разминки для функционального/силовой тренировки.

### **Тема 8.3 Программы велнес направленности**

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- понятие и виды стретчинга;
- приемы самомассажа;
- базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес;
- основы йоги Айенгара.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- проведение тренировочных занятий по методу Пилатес с малым оборудованием и без оборудования;
- проведение тренировочных занятий по йоге Айенгара с малым оборудованием и без оборудования;
- проведение тренировочных занятий по миофасциальной релаксации с использованием малых/теннисных мячей и роллов;
- проведение тренировочных занятий по стрейчингу

### **Тема 8.4 Методика составления программ оздоровительной направленности**

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- структура, проведения тренировок паттерна дыхания и шага
- проведение суставной гимнастики
- структура и проведение занятий направленных на коррекцию осанки и мышечных дисбалансов

Практическое занятие (план проведения занятия):

- практика отработки составленных комплексов оздоровительной направленности

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента), не более 5 мин. на одного слушателя

## **Модуль 9. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности**

### **Тема 9.1 Основы питания**

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем;
- шесть классов питательных элементов;
- основные принципы составления рациона питания. Практическое занятие. План

проведения занятия:

- рассчитать калорийность своего суточного рациона;
- составить свой рацион питания без подсчета калорий.

### **Тема 9.2 Режим дня и двигательной активности**

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- физическая активность (аэробная и силовая выносливость, гибкость)
- особенности режима сна и отдыха (виды стресса, его проявление и профилактика;

гигиена сна).

### **Тема 9.3 Взаимодействие с клиентом**

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- диагностика и контроль (специфика составления и проведения процедуры анкетирования; анализ состава тела);
- психология пищевого поведения (типы пищевого поведения; принципы осознанного

питания);

Практическое занятие. План проведения занятия:

- составить анкету для выявления индивидуальных особенностей клиента;
- рассчитать индекс массы тела (ИМТ);
- пройти тестирование на выявление своего типа пищевого поведения.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента), не более 5 мин. на одного слушателя

Наименование междисциплинарных курсов и разделов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, организация практики	Объем часов
Модуль 1. Профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг».	<b>Содержание</b>	<b>13</b>
	Тема 1.1 Специфика стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг»	3
	Тема 1.2 Профессиональный стандарт;	1
	Тема 1.3 Особенности профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес	3
	Тема 1.4 Актуальные технология для продвижения фитнеса	3
	Тема 1.5 Структура работы SSM-менеджера	3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>1</b>
	Разработка своего алгоритма работы «Специалиста по продвижению фитнес-услуг	1
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>1</b>
	Написать анкету по продвижению фитнес услуг	1
<b>Зачет</b>	<b>1</b>	
Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	<b>Содержание</b>	<b>9</b>
	Тема 2.1 Региональные меры содействия занятости	3
	Тема 2.2 Актуальная ситуация на региональном рынке труда	3
	Тема 2.3 Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции	3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>1</b>
	Выступление на продвижения фитнес услуг согласно требования рынка труда	1
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>1</b>
Наиболее востребованные программы для сопровождения в мессенджерах, современное оборудование в фитнес-залах используемое для реализации новых технологий	1	

	<b>Зачет</b>	1
Модуль 3. Требования охраны труда и техники безопасности	<b>Содержание</b>	<b>17</b>
	Тема 3.1 Требования охраны труда и техники безопасности	3
	Тема 3.2 Особенности и эффективность организации рабочего места в соответствии стандартами охраны труда.	3
	Тема 3.3 Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей	3
	Тема 3.4 Основы оказания первой доврачебной помощи: различие первой помощи и скорой медицинской, неотложной помощи	3
	Тема 3.5 Особенности и эффективность организации работы с новым видом оборудования в соответствии стандартами охраны труда	3
	Тема 3.6 Особенности и эффективность организации по внешнему виду в соответствии стандартами охраны труда	2
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>
	Работа с новым видом оборудования по стандартам	2
	Разбор инструкций по новому виду оборудования	2
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>1</b>
	Разработка инструктажа по охране труда	1
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>
Модуль 4. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	<b>Содержание</b>	<b>23</b>
	Тема 4.1 Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	4
	Тема 4.2 Составление персональных программ	4
	Тема 4.3 Составление персональных программ на основе данных фитнес-браслета и	4

	биоимпедансного анализа	
	Тема 4.4 Представление разбора одного упражнения с позиции биомеханики	4
	Тема 4.5 Осуществление подбора: упражнений для тренировочной программы	7
	<b>Практическое занятие</b>	<b>15</b>
	Подбор: упражнений для тренировочной программы, для достижения желаемого результата клиента.	3
	Подбор: оптимального питания и потребления жидкости для достижения желаемого результата клиента	3
	Определение приоритетных решаемых задач на достижения результата клиента.	3
	Просмотр видео-упражнение, присланное от клиента	1
	Определение мышцы: агонисты и антагонисты, рабочие суставы и оценить степень правильности выполнения двигательного действия (упражнения).	3
	Рекомендовать при необходимости методические рекомендации по корректировке выполняемого двигательного действия.	2
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>1</b>
	Оформление методических рекомендаций	
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>
Модуль 5. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность online организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью	<b>Содержание</b>	<b>22</b>
	Тема 5.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы	5
	Тема 5.2 Анализатор состава тела, как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса	6
	Тема 5.3 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в	6

	области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Power point	
	Тема 5.4 Принципы самопрезентации. Составление вопросов, по беседе и анкетирования	5
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>
	Создать личные аккаунты в указанных социальных сетях;	4
	Подобрать или создать обозначенный контент для заполнения личных аккаунтов в указанных социальных сетях	4
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>1</b>
	Демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда	1
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>
Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности	<b>Содержание</b>	<b>35</b>
	Тема 6.1 Функциональная анатомия и миология	3
	Тема 6.2 Введение в функциональную анатомию. Оси и плоскости движения. Виды движений (анатомическая классификация). Биомеханика движений	3
	Тема 6.3 Общая остеология (наука о костях). Строение и классификация костей. Кости туловища. Кости верхней конечности. Кости таза. Кости нижней конечности.	3
	Тема 6.4 Локтевой сустав. Тазобедренный сустав. Коленный сустав.	3
	Тема 6.5 Основы миологии. Строение мышцы. Классификация мышц. Мышцы туловища (мышцы спины и груди). Точки прикрепления, название, функции. Мышцы верхней конечности. Мышцы живота. Мышцы таза. Мышцы нижней конечности	3
	Тема 6.6 Анатомия и физиология позвоночника. Анатомия глубокой мускулатуры спины. Топографическая анатомия (взаиморасположение мышц). Биомеханика грудной клетки. Биомеханика таза	3
	Тема 6.7 Функциональное единство опорно-двигательного аппарата посредством фасций на	3

примере методики «Анатомические поезда в движении». Понятие анатомических поездов и передачи усилия по ним	
Тема 6.8 Биомеханика	2
Тема 6.9 Биомеханика движений. Понятие тела как системы сжатия и натяжения (биотенсегрити)	3
Тема 6.10 Фасциальная система. Строение, функции. осанка и мышечный баланс (неправильная осанка; поза усталости; мышечный баланс и дисбаланс); термины, относящиеся к движению человеческого тела;	3
Тема 6.11 Биохимические факторы и движение (инерция покоя; ускорение и инерция движения; импульсивные и реактивные силы; линейное и вращательное движение; рычаги и вращение);	3
Тема 6.12 Сокращение мышц и движение (типы сокращений; мышечная координация и движение);	3
<b>Практическое занятие</b>	<b>15</b>
Влияние неврологических факторов на движение (принцип «все или ничего»; растяжение и рефлексия сухожилий; обратное возбуждение и торможение; принципы тренировки силы мышц);	3
Принципы тренировки выносливости мышц (принципы тренировки гибкости);	3
Движения в нижней части тела (тазовый и поясничный отделы позвоночника; движение мышц тазобедренного сустава; движение мышц коленного сустава; действия мышц голеностопного сустава);	3
Движения в верхней части тела (мышцы плечевого пояса; мышцы собственно плечевого сустава).	3
Выполнение анализа упражнений с позиции биомеханики.	3

	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>1</b>
	Изучение движений человека в пространстве	1
	<b>Зачет</b>	1
Модуль 7. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	<b>Содержание</b>	<b>34</b>
	Тема 7.1 Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека	<b>6</b>
	Тема 7.2 Раскрытие определения понятия «базовые паттерны»;	<b>6</b>
	Тема 7.3 Особенности проведения диагностики базовых паттернов движения, оценки ОДА и процедура обработки полученных результатов	<b>6</b>
	Тема 7.4 Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций	<b>6</b>
	Тема 7.5 Способ оценки физической кондиции человека;	<b>5</b>
	Тема 7.6 Методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.	<b>5</b>
	<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>
	Отработка проведения процедура диагностики базовых паттернов на волонтерах-актерах;	3
	Обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.	3
	Отработка процедуры проведения диагностики физических кондиций на волонтерах-актерах;	3
	Обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.	3
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>1</b>
	Выполнить анализ полученных данных	1
<b>Зачет</b>	1	
Модуль 8. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для	<b>Содержание</b>	<b>63</b>
	Тема 8.1 Программы аэробной направленности	6
	Тема 8.2 Раздел классической аэробики	6

развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса	Тема 8.3 Раздел степ- аэробики	6
	Тема 8.4 Программы силовой направленности	6
	Тема 8.5 Техника упражнений на основные мышечные группы (ноги, спина, плечи, руки);	6
	Тема 8.6 Виды тренировок; определение функционального тренинга, его цели, задачи и структура;	6
	Тема 8.7 Методы построения основной части;способы повышения интенсивности;	6
	Тема 8.8 Программы велнес направленности	6
	Тема 8.9 Понятие и виды стретчинга;приемы самомассажа;	6
	Тема 8.10 Базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес; основы йоги Айенгара.	3
	Тема 8.11 Методика составления программ оздоровительной направленности	3
	Тема 8.12 Структура, проведения тренировок паттерна дыхания и шага проведение суставной гимнастики; структура и проведение занятий направленных на коррекцию осанки и мышечных дисбалансов	3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>51</b>
	В процессе прослушивания музыкальных композиций определить сильные доли на 1,4,8,16,32 счет и произвести хлопок	3
	С помощью секундомера просчитать биты и определить ее темп	3
	Разбор аэробных шагов, по запросу от преподавателя произвести демонстрацию шага.	3
	Методика обучения клиентов базовым шагам аэробики	3
	Разработка и практическая демонстрация аэробных комбинаций;	3
	Составление разминки для аэробного урока;	3
	Отработка базовых шагов степ-аэробики;	3
	Составление авторских комбинаций.	3

	Составление схемы (описания) выполнения упражнений	3
	Составление прогрессии выполнения упражнений с использованием методов изменения интенсивности функциональной/силовой тренировки	3
	Вариации интервальных уроков (с использованием функциональных упражнений, без оборудования, с медболом, фитболами и т. д.);	3
	Составление разминки для функционального	3
	Составление разминки для силовой тренировки.	3
	Проведение тренировочных занятий по методу Пилатес с малым оборудованием и без оборудования;	3
	Проведение тренировочных занятий по стрейчингу	3
	Проведение тренировочных занятий по йоге Айенгара с малым оборудованием и без оборудования;	2
	Проведение тренировочных занятий по миофасциальной релаксации с использованием малых/теннисных мячей и роллов;	2
	Практика отработки составленных комплексов оздоровительной направленности	2
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>1</b>
	Комплекс упражнений круговой тренировки на развитие выносливости (оборудование на выбор)	1
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>
Модуль 9. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности	<b>Содержание</b>	28
	Тема 9.1 Основы питания	3
	Тема 9.2 анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем	3
	Тема 9.3 шесть классов питательных элементов	3
	Тема 9.4 основные принципы составления рациона питания. Практическое занятие. План	3

	проведения занятия	
	Тема 9.5 Режим дня и двигательной активности	3
	Тема 9.6 Физическая активность (аэробная и силовая выносливость, гибкость)	3
	Тема 9.7 особенности режима сна и отдыха (виды стресса, его проявление и профилактика; гигиена сна).	3
	Тема 9.8 Взаимодействие с клиентом	3
	Тема 9.10 Диагностика и контроль (специфика составления и проведения процедуры анкетирования; анализ состава тела);	2
	Тема 9.11 Психология пищевого поведения (типы пищевого поведения; принципы осознанного питания);	2
	<b>Практическое занятие</b>	<b>16</b>
	Рассчитать калорийность своего суточного рациона	3
	Составить свой рацион питания без подсчета калорий/с подсчетом калорий.	4
	Составить анкету для выявления индивидуальных особенностей клиента	3
	Рассчитать индекс массы тела (ИМТ);	3
	Пройти тестирование на выявление своего типа пищевого поведения	3
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>1</b>
	Подготовить дневник питания клиента	1
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>
Стажировка		<b>54</b>
Итоговый экзамен		<b>2</b>
Итого		<b>300</b>

### 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### 3.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение рабочих мест преподавателя программы и слушателя программы отражено в приложении к программе.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

- спортивный инвентарь, необходимый для реализации программы;
- печатные раздаточные материалы для слушателей;
- учебные пособия, изданные по отдельным разделам программы;
- профильная литература;
- отраслевые и другие нормативные документы;
- электронные ресурсы и т.д.

#### 3.3. Кадровые условия реализации программы

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение: наличие высшего профессионального образования, соответствующего педагогическому профилю, опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы.

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих практические занятия: преподаватель, имеющий опыт работы в организациях соответствующей профессиональной сферы.

### 4. Оценка качества освоения программы

Промежуточная аттестация по программе предназначена для оценки освоения слушателем модулей программы и проводится в виде зачетов. По результатам любого из видов промежуточных испытаний, выставляются отметки по двухбалльной («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»)).

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена. Контрольно-оценочные средства представлены в Приложении 2 к данной программе.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы модуля предполагает наличие учебного кабинета: «Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности», спортивный зал, тренажерный зал.

#### **Оборудование учебных кабинетов:**

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия: демонстрационные плакаты, раздаточный материал;
- учебные фильмы и мультимедийные лекции и презентации по некоторым темам модуля;
- программа по компьютерному тестированию знаний студентов;

#### **Технические средства обучения:**

- компьютер, мультимедиа комплекс.

Реализация профессионального модуля предполагает обязательную производственную практику, которую рекомендуется проводить концентрированно.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

- учебные кабинеты, оснащенные учебно-методической документацией, техническими средствами обучения;
- универсальный спортивный зал.

### 5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 341 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17430-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/533083>
2. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17685-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/533532>
3. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/516899>
4. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/520487012>.
5. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 135 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14300-3. — URL :

- <https://urait.ru/bcode/519403c>.
6. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство 2023. — 207 Издательство Юрайт,. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12835-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/518918>
  7. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательства Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/518917>
  8. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Р. Малкин, Л. Н. Роголева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 96 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11151-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/518241>
  9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/530805>
  10. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/518019>
  11. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/518234>
  12. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/517274>
  13. Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10837-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/516977>
  14. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/516977>
  15. : Лечебная физическая культура для младенцев с патологией ЦНС : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 208 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10503-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/515807>
  16. Образцов, П. И. Основы учебно-исследовательской деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. И. Образцов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10315-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/517737>
  17. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/531272>
  18. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 457 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11587-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/517644>
  19. Радкевич, Я. М. Метрология, стандартизация и сертификация в 3 ч. Часть 1. Метрология : учебник для среднего профессионального образования / Я. М. Радкевич, А. Г. Схиртладзе. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 235 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10236-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/517655>
  20. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 285 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 10215-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/517227>

21. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/516564>
  22. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/516346>
  23. Атрошенко, Ю. К. Метрология, стандартизация и сертификация. Сборник лабораторных и практических работ : учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. К. Атрошенко, Е. В. Кравченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 178 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07981-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/516856>. — 256 с.
1. Гаджиагаев С. М. «Теория и методика физического воспитания»: учебное пособие. — Махачкала, 2014.- 92 с.
  2. Гаджиагаев С. М. «Теория, методика и практика профессиональной деятельности тренера-преподавателя»: учебно-методический комплекс / Гаджиагаев С. М. — Махачкала, 2014.- 144 с.
  3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 264 с.
  4. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. — М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2009. — 208 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.mon.gov.ru/> - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;

<http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;

<http://lib.sportedu.ru/press/> - сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал Российского образования

<http://www.5ballov.ru/> - Образовательный портал;

<http://www.ed.gov.ru/> - документы и материалы деятельности федерального агентства по образованию;

<http://www.ito.su/> - Информационные технологии в образовании;

<http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал Российского образования; / Раздел Учебно-методическая библиотека/;

#### **Дополнительные источники:**

1. Павлюченко, Ю. В. Математика : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Ю. В. Павлюченко, Н. Ш. Хассан ; под общей редакцией Ю. В. Павлюченко. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01261-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/511840> Губа В.П., Морозов О.С.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций.- Екатеринбург, 2004
3. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 391 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15755-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/512154> Кайнова Э.Б.

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL :<https://urait.ru/bcode/513286>
5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/513471>

**Материально-техническое оснащение рабочих мест преподавателя программы и слушателя программы**

Материально-техническое оснащение рабочего места преподавателя программы:

Вид занятий	Наименование помещения	Наименование оборудования	Кол-во	Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости)
1	2	3	4	5
Лекции	Аудитория, компьютерный класс	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	
		6. Интерактивная доска /интерактивная панель	1	
		7. Принтер	1	
Практические занятия / мастер-классы	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	
		6. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	1	Adobe Acrobat
		7. Редактор для обработки текста	1	Microsoft Word
		8. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами	1	Microsoft Excel
		9. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая)	1	Киностудия Live
		10. Программное обеспечение для работы с презентациями	1	Microsoft Power Point
		11. Спортивный секундомер	1	
		12. Гимнастическая палка	1	
		13. Скакалка	1	
		14. Гимнастический коврик	1	
		15. Гантели 0,5 кг	2	
		16. Гантели 1 кг	2	
		17. Степ-платформа	1	
		18. Гимнастический мяч (фитбол)	1	
		19. Ринги (изотонические кольца)	1	
		20. Роллы (цилиндры)	1	
		21. Малые мячи	1	
		22. Теннисные мячи	1	
		23. Ремни для йоги	1	
		24. Блоки для йоги	2	
		25. Болстеры	1	
		26. Медицинский мяч - 1 кг	1	
		27. Медицинский мяч - 2кг	1	
		28. Полусфера гимнастическая bosu	1	
		29. Многофункциональная рама	1	
		30. Мишень и крепление мишени (для многофункциональной рамы)	1	

		31. Скамья для пресса навесная (для многофункциональной рамы)	1	
		32. Держатели для штанги (для многофункциональной рамы)	1	
		33. Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы)	1	
		34. Платформа для зашагивания (для многофункциональной рамы)	1	
		35. Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы)	1	
		36. Ребаундер реактор для мячей (для многофункциональной рамы)	1	
		37. Плиометрическая тумба	1	
		38. TRX-петля	1	
		39. Бодибар 4 кг	1	
		40. Бодибар 6 кг	1	
		41. Кольцевой амортизатор	1	
		42. Кольцевой амортизатор	1	
		43. Кольцевой амортизатор	1	
		44. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	1	
		45. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	1	
		46. Канат	1	
		47. Гриф – длина 220 см	1	
		48. Координационная лестница	1	
		49. Портативный анализатор состава тела человека	1	
		50. Принтер для анализатор состава тела человека	1	
		51. Автоматический ростомер для анализатор состава тела человека	1	
		52. Калькулятор	1	
		53. Рулетка	1	
		54. Динамометр	1	
		55. Микрофон с оголовьем + колонка + микшер	1	
		56. Средство для видео-записи	1	
		57. Штатив для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		58. Аккумулятор для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		59. Зарядное устройство для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		60. Микрофон петличный для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		61. Диагностическая сетка	1	
		62. Отвес	1	Грузик на нитке/веревке/леске
		63. Тонометр электронный	1	
		64. Умный браслет	1	
		65. Планшет или телефон с установленным приложением под умные часы	1	
Тестирование	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	

Материально-техническое оснащение рабочего места слушателя программы:

Вид занятий	Наименование помещения	Наименование оборудования	Кол-во	Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости)
1	2	3	4	5
Лекции	Аудитория, компьютерный класс	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	на каждого слушателя
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	
Практические занятия / мастер-классы	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	на каждого слушателя
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	
		6. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	1	
		7. Редактор для обработки текста	1	
		8. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами	1	
		9. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая) – Киностудия Live	1	
		10. Скотч малярный	1	на каждого слушателя
		11. Спортивный секундомер	1	на каждого слушателя
		12. Гимнастическая палка	1	на каждого слушателя
		13. Скакалка	1	на каждого слушателя
		14. Гимнастический коврик	1	на каждого слушателя
		15. Гантели 0,5 кг	2	на каждого слушателя
		16. Гантели 1 кг	2	на каждого слушателя
		17. Степ-платформа	1	на каждого слушателя
		18. Гимнастический мяч (фитбол)	10	на всех слушателей
		19. Ринги (изотонические кольца)	10	на всех слушателей
		20. Роллы (цилиндры)	10	на всех слушателей
		21. Малые мячи	10	на всех слушателей
		22. Теннисные мячи	10	на всех слушателей
		23. Ремни для йоги	7	на всех слушателей
		24. Блоки для йоги	7	на всех слушателей
		25. Болстеры	7	на всех слушателей
		26. Медицинский мяч - 1 кг	7	на всех слушателей
		27. Медицинский мяч - 2кг	7	на всех слушателей
		28. Полусфера гимнастическая bosu	7	на всех слушателей
		29. Многофункциональная рама	1	на всех слушателей
		30. Мишень и крепление мишени (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		31. Скамья для пресса навесная (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		32. Держатели для штанги (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		33. Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		34. Платформа для зашагивания (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		35. Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		36. Ребаундер реактор для мячей (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей

		37. Плиометрическая тумба	1	на всех слушателей
		38. TRX-петля	2	на всех слушателей
		39. Бодибар 4 кг	7	на всех слушателей
		40. Бодибар 6 кг	7	на всех слушателей
		41. Кольцевой амортизатор	1	на всех слушателей
		42. Кольцевой амортизатор	1	на всех слушателей
		43. Кольцевой амортизатор	1	на всех слушателей
		44. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	1	на всех слушателей
		45. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	1	на всех слушателей
		46. Канат	2	на всех слушателей
		47. Гриф – длина 220 см	2	на всех слушателей
		48. Координационная лестница	1	на всех слушателей
		49. Портативный анализатор состава тела человека	1	на всех слушателей
		50. Принтер для анализатор состава тела человека	1	на всех слушателей
		51. Автоматический ростомер для анализатор состава тела человека	1	на всех слушателей
		52. Калькулятор	1	на каждого слушателя
		53. Рулетка	1	на каждого слушателя
		54. Динамометр	2	на всех слушателей
		55. Средство для видео-записи (зеркальный/цифровой фотоаппарат)	4	на всех слушателей
		56. Штатив для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		57. Аккумулятор для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		58. Зарядное устройство для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		59. Микрофон петличный для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		60. Диагностическая сетка	5	на всех слушателей
		61. Отвес	1	Грузик на нитке/веревке/леске
		62. Тонометр электронный	4	на всех слушателей
		63. Сантиметровая лента	1	на каждого слушателя
		64. Дермографический карандаш	1	на каждого слушателя
		65. Умный браслет	1	
		66. Планшет или телефон с установленным приложением под умные часы	1	
Тестирование	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	на каждого слушателя
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	

**Материалы для итоговой аттестации  
по дополнительной профессиональной программе  
переподготовки «Фитнес-тренер универсал»**

**Задание. Разработка и проведение комплекса упражнений по заданным условиям**

**Описание задания.**

На основе полученной цели сформулировать задачи и разработать комплекс упражнений в соответствии с заданными условиями.

Продемонстрировать комплекс упражнений в соответствии с заданными условиями и используемого оборудования с группой занимающихся (волонтеров)

**Лимит времени на выполнение задания:** 60 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта):** 2 минуты (произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости).

**Лимит времени на представление задания (на 1 конкурсанта):** 15 минут.

**Алгоритм работы:**

- разработать комплекс упражнений в соответствии с заданными условиями, вписать его в шаблон (Приложение 1);
- подобрать инвентарь для проведения комплекса упражнений;
- отрепетировать комплекс упражнений без привлечения волонтеров;
- распечатать комплекс упражнений;
- продемонстрировать комплекс с привлечением волонтеров.

**Особенности выполнения задания.**

При планировании комплекса упражнений необходимо учитывать:

- заданные условия;
- специфику нарушений или заболевания;
- алгоритм демонстрации и выполнения упражнений (номер упражнения, название упражнения, исходное положение, техника выполнения упражнения, организационно-методические указания и корректировка упражнений);
- особенности и правила эксплуатации и использования спортивного инвентаря и оборудования;
- упражнения/двигательные действия, запрещенные для применения;
- профессиональную терминологию при названии спортивного оборудования и инвентаря;
- профессиональную/допустимую терминологию при названии упражнений;
- профессиональную/допустимую терминологию при описании ИП упражнений;
- профессиональную/допустимую терминологию при описании техники упражнений.

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры, достигшие

совершеннолетия, в количестве 4 (2 юноши и 2 девушки), Для демонстрации на одного конкурсанта на площадку выходит группа из 2 волонтеров (разного пола).

### **Возможные ошибки.**

- постановка задач не раскрывает содержания комплекса и/или не соответствует методическими требованиями;
- несоответствие методов и средств, избранных для реализации поставленных задач;
- отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на занятии;
- несоблюдение правил ТБ и ОТ.
- несоблюдение принципов методической стройности комплекса упражнений.
- отсутствие средств для реализации всех поставленных задач комплекса.

### **Пример формирования заданных условий к комплексу упражнений.**

В день выполнения задания конкурсанты в порядке случайного выбора получают цель и заданные условия комплекса упражнений:

1. Комплекс упражнений на развитие гибкости (ремни для йоги).
2. Комплекс упражнений на развитие гибкости (блоки для йоги).
3. Комплекс упражнений на развитие гибкости (гимнастические палки).
4. Комплекс упражнений на общефизическое развитие (фитболы).
5. Комплекс упражнений на общефизическое развитие (роллы).
6. Комплекс упражнений на общефизическое развитие (изотонические кольца).
7. Комплекс упражнений при остеохондрозе (оборудование на выбор).
8. Комплекс упражнений при нарушениях осанки (с положения лежа).
9. Суставная гимнастика (упражнения на все суставы).
10. Комплекс упражнений круговой тренировки на развитие выносливости (оборудование на выбор)

На основе заданных условий и цели формулируется задача, в которой отражается техническое действие и развиваемое двигательное свойство (Приложение 2)

Например:

*Комплекс упражнений на развитие координации движений (полусфера, координационная лестница)*

*Задача:*

*Развивать способность перестраиваться в пространстве и удерживать равновесие во время выполнения комплекса с использованием полусферы и координационной лестницы.*

*Укреплять мышечный корсет позвоночника и мышцы ног во время выполнения комплекса упражнений на развитие координации с помощью полусферы и координационной лестницы.*

Оценка освоения дополнительной профессиональной программы переподготовки «Фитнес-тренер универсал (с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»)» осуществляется экспертами-преподавателями, результаты заносятся в оценочный лист (Приложение 3).

## Приложения к заданию.

### Приложение 1

#### Шаблон для разработки комплекса упражнений в соответствии с заданными условиями

Содержание комплекса упражнений	Оборудование /аналог	Дозировка	Организационно-методические указания
№ упражнения Название упражнения ИП Техника выполнения			

### Приложение 2

#### Шаблон формулировки задачи:

*Развивать ..... (указать двигательную способность) у обучающихся .....указать возраст) на занятии физической культурой при изучении раздела..... (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности) ...../ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия) .....*

*Укреплять ..... (указать систему организма/мышечную группу) у обучающихся ..... (указать возраст) на занятии физической культурой при изучении раздела ..... (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности) ...../ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия) /*

ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж им. Н. Ш.  
Ахметшина»

**Оценочный лист к итоговой аттестации**

по освоению дополнительной профессиональной программы  
переподготовки «Фитнес-тренер универсал»

Ф.И.О. обучающегося \_\_\_\_\_

*Критерии оценивания:*

№	Содержание критериев оценки	Баллы 0/1
1.	Спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязаны завязки, шнурки, застегнута молния, застегнуты карманы спортивных брюк), отсутствуют свисающие концы одежды. Футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюк. Волосы убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывали отдельные части тела	
2.	Комбинация упражнений включает 10 упражнений и опирается на цель и задачи	
3.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм в процессе подготовки оборудования и демонстрации задания	
4.	Общая продолжительность демонстрации задания не более 15 минут	
5.	Участник учитывает заданные условия	
6.	Участник учитывает специфику нарушений или заболевания	
7.	Участник соблюдает алгоритм демонстрации и выполнения упражнений (номер упражнения, название упражнения, исходное положение, техника выполнения упражнения, организационно-методические указания и корректировка упражнений);	
8.	Участник учитывает особенности и правила эксплуатации и использования спортивного инвентаря и оборудования	
9.	Участник не использует упражнения/двигательные действия, запрещенные для применения	
10.	Участник правильно использует профессиональную терминологию при названии спортивного оборудования и инвентаря;	
11.	Участник правильно использует профессиональную/допустимую терминологию при названии упражнений	
12.	Участник правильно использует профессиональную/допустимую терминологию при описании ИП упражнений;	
13.	Участник правильно использует профессиональную/допустимую терминологию при описании техники упражнений.	

14.	Участник осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда	
15.	Участник дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнений	
16.	Использование невербальных элементов при описании упражнений	
17.	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнений с помощью секундомера/количества повторений по ходу выполнения упражнений	
18.	Соответствие запланированного содержания фрагмента содержанию комплекса	
19.	Участник правильно называет группы мышц, части тела и направления движения	
20.	Расстановка	инвентар я
21.	Участник использует разнообразные формы организации занимающихся на занятии	
22.	Соответствие цели и задач комплекса содержанию упражнений	
23.	Соответствие методов и средств, избранных для реализации поставленных задач	
24.	Комплекс упражнений имеет структуру и логическую завершенность	
25.	Соблюдение правил ТБ и ОТ	
ИТОГО:		25 Б

Максимальное количество баллов по оценке вида профессиональной деятельности составляет 25 баллов.

Оценка 5 (отлично) – 20-25 баллов

4 (хорошо) – 11-19 баллов

3 (удовлетворительно) – 1-9 баллов

Вид профессиональной деятельности освоен на \_\_\_\_\_

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_

Члены комиссии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_