

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
КАПУСТИН ИЛЬЯ АЛЕКСЕЕВИЧ

УТВЕРЖДАЮ
ИП КАПУСТИН И.А.



И.А. КАПУСТИН

«11» АВГУСТА 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТРЕНЕРСКОЕ ДЕЛО»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Срок реализации: 4 месяца

Количество часов: 144 академических часа

Возраст обучающихся: от 16 лет

Составил: Капустин И.А.

г. Санкт-Петербург, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	14
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	17
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Тренерское дело»

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Тренерское дело» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

Федеральный закон от 27 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

Распоряжение Комитета по образованию от 25 августа 2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных

общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт Петербурга»;

иные нормативно-правовые акты Российской Федерации, а также локальные акты ИП Капустина И.А.

Направленность Программы

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, которая выражается в её ориентации на укрепление физического здоровья, повышение уровня функциональной подготовленности обучающихся, а также на освоение ими теоретических и практических основ организации тренировочного процесса.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие физической подготовки детей и взрослых, а также формирует у обучающихся систему специальных знаний и навыков, необходимых для организации и проведения тренировочного процесса.

Актуальность реализации Программы

Актуальность разработки Программы обусловлена возрастающим интересом различных возрастных групп населения к ведению здорового образа жизни и самостоятельным занятиям физической культурой. Содержание Программы ориентировано на формирование у обучающихся целостного понимания основ тренерской деятельности, что позволяет им в дальнейшем осознанно управлять собственным физическим развитием, эффективно прокачивать двигательные навыки и применять полученные знания в личных целях для поддержания здоровья и работоспособности.

Адресат Программы

Содержание Программы направлено на профессиональную ориентацию **лиц, достигших возраста 16 лет и желающих освоить или повысить знания в области здорового образа жизни и физической культуры**. Поэтапное освоение Программы предполагает знакомство обучающихся с основами педагогики, физиологии спорта и методикой проведения тренировок.

Уровень, объем и срок освоения Программы

Программа **общекультурного уровня освоения** в объеме 144 академических часов может быть освоена обучающимися **в течение 4 месяцев** и направлена на:

формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых в сфере физической культуры;

формирование общей культуры обучающихся и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и эффективную организацию свободного времени обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Отличительные особенности Программы, цель, задачи и планируемые результаты ее освоения

Отличительными особенностями данной Программы являются **комплексный подход к подготовке, прикладная направленность обучения, а также ее реализация в дистанционном формате с использованием интерактивных технологий.**

Содержание Программы не ограничивается узкоспециальными знаниями, а формирует у обучающегося целостную систему представлений о здоровье и тренировке, что в результате позволяет не только улучшить физическое состояние, но и понимать взаимосвязь различных аспектов физического развития.

Теоретические знания закрепляются через обязательную отработку изученных техник. Программа построена на принципе обучения через действие, в соответствии с которым каждый блок информации подкрепляется практическими заданиями, что обеспечивает прочное усвоение навыков.

Программа полностью реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Это позволяет выстроить гибкий график освоения материала в удобное для обучающегося время. Качественное усвоение содержания обеспечивается за счет специально разработанного банка заданий для самостоятельной работы и системы логически взаимосвязанных интерактивных занятий, что соответствует инновационному подходу к организации образовательного процесса.

Цель программы – формирование и развитие у обучающихся комплекса теоретических знаний и практических компетенций в области тренерского дела и физической культуры, обеспечивающего удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, интеллектуальном и нравственном развитии, профессиональную ориентацию, а также воспитание культуры здорового и

безопасного образа жизни средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Достижение данной цели обеспечивается через интеграцию образовательных задач, направленных на развитие творческих способностей обучающихся, укрепление физического и психического здоровья, формирование общей культуры, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание, а также создание условий для профессионального самоопределения и поддержки талантливых обучающихся в сфере физической культуры и спорта.

Выделяются три вида задач по Программе.

Обучающие:

сформировать у обучающихся систему знаний об основах здорового образа жизни и принципах его сохранения;

познакомить с многообразием физических упражнений и методикой их применения для улучшения физического состояния;

развить устойчивый познавательный интерес к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

развить основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию) и двигательные навыки;

сформировать умения и навыки практического применения инструментов и методов, используемых в тренерской и физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

воспитать дисциплинированность, ответственное отношение к своему здоровью и развитию;

способствовать развитию волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, выносливости) и потребности в систематических занятиях физической культурой.

Планируемые результаты освоения Программы выражаются в знаниях, умениях и навыках, сформированных у обучающихся по итогам ее освоения.

В результате освоения Программы обучающийся будет знать теоретические основы физической культуры и спорта, основы здорового образа жизни, систему эффективной мотивации на его развитие, анатомо-физиологические особенности организма при занятиях физическими упражнениями, методику обучения базовым двигательным действиям, правила техники безопасности и профилактики травматизма, а также критерии оценки физической подготовленности и методы самоконтроля.

Обучающийся будет уметь составлять индивидуальные комплексы упражнений для развития основных физических качеств, технически правильно выполнять физические упражнения, применять полученные знания для организации самостоятельных занятий, оценивать

функциональное состояние организма и использовать интерактивные технологии для самообразования в сфере физической культуры и спорта.

У обучающегося будут сформированы навыки самостоятельного планирования и контроля своей деятельности, организации учебного сотрудничества со сверстниками, а также способность осознанно выбирать эффективные способы решения двигательных и коммуникативных задач.

В ходе освоения Программы у обучающегося будет сформировано ценностное отношение к здоровью и физической культуре, установка на здоровый и безопасный образ жизни, воспитаны нравственные и иные качества (доброжелательность, коммуникабельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, взаимопомощь, внимательность, наблюдательность), способность к долгосрочному целеполаганию, чувство патриотизма и готовность к осознанному профессиональному самоопределению в сфере «человек-человек» (тренер, инструктор, педагог).

Проверка достижения планируемых результатов осуществляется посредством педагогического наблюдения, защиты творческих проектов, решения ситуационных задач, а также промежуточной и итоговой аттестации в форме тестирования.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации Программы

Образовательная деятельность по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации – **русском языке**.

Форма обучения

Программа рассчитана на 4 месяца (14 учебных недель) и включает 11 модулей: 10 тематических модулей и итоговую аттестацию (экзамен). Каждый модуль представляет собой логически заверченный блок теоретической информации и практических заданий, осваиваемый **в заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий**.

Особенности реализации Программы

Реализация Программы осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. **Образовательный процесс организован** в электронной информационно-образовательной среде, обеспечивающей опосредованное (на расстоянии)

взаимодействие педагога с обучающимися, доступ к учебным материалам, выполнение заданий и текущий контроль успеваемости без непосредственного контакта с педагогическим работником.

Условия набора на Программу и формирования групп

На обучение по Программе принимаются все желающие без предъявления требований к уровню физической подготовленности и наличию специальных способностей, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

В связи с заочной формой обучения **группы могут формироваться** как по возрастному принципу, так и по принципу открытого набора (разновозрастные группы). Допускается формирование групп переменного состава. Наполняемость групп не ограничивается.

При зачислении на Программу необходимо предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Для доступа к дистанционной части программы обучающийся должен иметь техническую возможность.

Формы организации и проведения занятий по Программе

Образовательный процесс по Программе организуется преимущественно в асинхронном формате **с использованием следующих форм:**

видеоуроки (демонстрация техники выполнения физических упражнений с подробным объяснением; лекции-визуализации по теории и методике тренерской деятельности; разбор типичных ошибок, анализ техники; мастер-классы от практикующих тренеров и спортсменов (в записи);

текстовые уроки (структурированные теоретические материалы (конспекты, презентации, методические рекомендации); описания комплексов упражнений с иллюстрациями; памятки и алгоритмы действий; интерактивные тесты и задания для самопроверки и промежуточного контроля (с автоматической проверкой или проверкой педагогом);

практико-ориентированные задания (творческие работы);

онлайн-консультации для группового или индивидуального обсуждения сложных тем и работа в форумах или чатах (текстовое взаимодействие для обсуждения, ответов на вопросы, обратной связи).

Обучение осуществляется круглосуточно в любое удобное время в пределах учебного периода.

Занятия в рамках освоения Программы **могут быть организованы по группам** (в случае прослушивания лекции в режиме реального времени, проведения групповой онлайн-консультации) **или индивидуально** (во всех

остальных случаях).

Материально-техническое оснащение Программы

ИП Капустин И.А. располагает материально-технической базой, которая обеспечивает проведение педагогическими работниками всех форм организации и проведения занятий по Программе, предусмотренных учебным планом:

ноутбук Apple MacBook Air 13 (M3, 8C CPU/10C GPU, 2024), 16 ГБ, 512 ГБ SSD, Starlight (со встроенной видеокамерой и микрофоном);

программа для ЭВМ «Геткурс 2.0» и система дистанционного обучения: образовательная платформа сервиса GetCourse в сети Интернет;

сайт в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с доступом в личный кабинет.

Учебно-методическое обеспечение Программы состоит в наличии банка видеоуроков по темам Программы; банка текстовых материалов (конспекты, методические разработки, памятки, схемы); контрольно-измерительных материалов (тесты, задания, кейсы) в электронной форме; списка рекомендуемой литературы и интернет-источников.

Программа обеспечена следующими электронными учебно-методическими комплексами, размещенными в электронной библиотечной системе «Лань», доступ к которой имеют педагогические работники и обучающиеся:

Богачева Л.А., Седова Т.Н., Снеткова Е.П. Боль в спине: клиника, патогенез. // Врач. 1996. № 12.

Галушко ЕА, Насонов ЕЛ. Распространенность ревматических заболеваний в России. Альманах клинической медицины. 2018.

Здравоохранение в России. 2017: Статистический сборник. Москва: Росстат. 2017.

Иваничев Г.А. Болезненные мышечные уплотнения. Казань., 1990.

Макарова И.Н., Епифанов В.А. «Аутомиокоррекция». М.: «Триада-Х», 2002.

Макарова И.Н., Моисеева И.В. Применение массажа и лечебной гимнастики при болях в спине. / Материалы 3-го Российского научного форума РеаСпоМед 2003. Москва, 2003.

Макарова И.Н., Филина В.В. Лечебный классический массаж (Приемы, планы массажа отдельных частей тела). Изд. 2-е, испр. и допол. Москва, «Триада-Х», 2006.

Насонов ЕЛ, редактор. Российские клинические рекомендации. Ревматология. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017.

Педагогические работники и обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому

фиксированию указанных позиций в информационной среде.

Обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной Программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическому работнику в рамках индивидуальной консультации за помощью.

Для освоения Программы обучающемуся необходимо иметь:

персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;

установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Opera актуальной версии, Internet Explorer версии 9 и выше;

рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет – от 256 кбит/с.

Кадровое обеспечение Программы

Реализация Программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направленности Программы) общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте.

Реализацию Программы обеспечивают педагогические работники, соответствующие следующим требованиям:

наличие среднего профессионального или высшего образования (педагогического или в области физической культуры и спорта);

владение современными методиками тренировки и знаниями в области анатомии, физиологии и гигиены спорта;

наличие компетенций в области информационно-коммуникационных технологий: уверенное владение инструментами для создания видеоуроков, разработки текстовых материалов и работы с платформами дистанционного обучения;

умение организовать эффективную обратную связь и поддерживать мотивацию обучающихся в условиях заочного обучения;

владение навыками оказания первой доврачебной помощи (для корректных рекомендаций в теоретическом блоке Программы).

2. Учебный план

№ п/п	Название учебных модулей/разделов/тем	Всего часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика (самостоятельная работа)	
Модуль 1. Анатомия и Биомеханика					
1	Теория: ОДА, кости, мышцы, сухожилия, связки, фасция, суставы, центр тяжести, таблица движения суставов, кинематическая цепь	4	2	2	Текущий контроль (самоконтроль)
Модуль 2. Физиология					
1	Теория: пара сил, баланс, координация, НС, проприоцепция	4	2	2	Текущий контроль (самоконтроль)
Модуль 3. Дыхание					
1	Теория: Строение дыхательного аппарата, газообмен, биохимия дыхания	7	4	3	Текущий контроль (самоконтроль)
2	Практика: дыхательные упражнения самостоятельные и интегрированные. Дыхание как инструмент повышения эффективности тренировки	7	4	3	Текущий контроль (самоконтроль)
Модуль 4. Осанка					

1	Теория: Строение ПС, понятие осанки, искривления, диагностика, методы коррекции, работа со стопой	12	6	6	Текущий контроль (самоконтроль)
2	Практика: комплексы упражнений	11	6	5	Текущий контроль (самоконтроль)
Модуль 5. Stretching база					
1	Теория: понятие Stretching, задачи, физиология дисциплины, методы, философия дисциплины, противопоказания	12	6	6	Текущий контроль (самоконтроль)
2	Практика: комплексы упражнений, модификация, работа с инвентарем	11	6	5	Текущий контроль (самоконтроль)
Модуль 6. Функциональный тренинг					
1	Теория: задачи тренировки, физиология и биохимия дисциплины, разминка, разновидности функционального тренинга, методы и инвентарь, противопоказания и техника безопасности	7	4	3	Текущий контроль (самоконтроль)
2	Практика: упражнения и комплексы упражнений	7	4	3	Текущий контроль (самоконтроль)
Модуль 7. Женский тренинг					
1	Теория: физиология мышц тазовой диафрагмы, женское здоровье, диагностика, комплексы упражнений	12	6	6	Текущий контроль (самоконтроль)
2	Практика: комплексы упражнений	11	6	5	Текущий контроль (самоконтроль)

Модуль 8. Перинатальный тренинг					
1	Теория: общие сведения о перинатальном периоде по триместрам, показания и противопоказания по триместрам	6	3	3	Текущий контроль (самоконтроль)
2	Практика: комплексы упражнений	5	3	2	Текущий контроль (самоконтроль)
Модуль 9. MFR					
1	Теория: задачи методики, физиология, инвентарь, противопоказания, массажные техники	8	5	3	Текущий контроль (самоконтроль)
2	Практика: комплексы упражнений	8	5	3	Текущий контроль (самоконтроль)
Модуль 10. Основы тренерского дела					
1	Теория: принципы здорового движения, плоскости движения, тренерская лексика, каналы воздействия на ученика	4	2	2	Текущий контроль (самоконтроль)
2	Практика: отстройка исходных положений	4	2	2	Текущий контроль (самоконтроль)
Модуль 11. Экзамен					
1	Прохождение итоговой аттестации	4	0	4	Итоговый контроль
ИТОГО:		144	76	68	Экзамен

3. Календарный учебный график

УТВЕРЖДЕН

ИП КАПУСТИН И.А.

Приказ № __ от «__» августа 2025 г.

_____ И.А. КАПУСТИН

«11» АВГУСТА 2025 г.

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«ТРЕНЕРСКОЕ ДЕЛО»
одного года обучения***

Месяц обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель (модулей)	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 месяц	С момента зачисления на Программу	С момента завершения обучения по модулю № 4 Программы	4 учебных недели (4 модуля)	24	45 академических часов	Учебный процесс в рамках одной учебной недели продолжается в течение шести учебных дней. В течение одного учебного дня проводится одно учебное занятие, продолжительность которого составляет один или два

						академических часа. Продолжительность одного академического часа составляет сорок пять минут. Форма занятий определяется Рабочей программой.
2 месяц	С момента завершения 1 месяца обучения по Программе	С момента завершения обучения по модулю № 6 Программы	4 учебных недели (2 модуля)	20	37 академических часов	Учебный процесс в рамках одной учебной недели продолжается в течение пяти учебных дней. В течение одного учебного дня проводится одно учебное занятие, продолжительность которого составляет один или два академических часа. Продолжительность одного академического часа составляет сорок пять минут. Форма занятий определяется Рабочей программой.
3 месяц	С момента завершения 2 месяца обучения по Программе	С момента завершения обучения по модулю № 8 Программы	3 учебных недели (2 модуля)	18	34 академических часа	Учебный процесс в рамках одной учебной недели продолжается в течение шести учебных дней. В течение одного учебного дня проводится одно учебное занятие, продолжительность которого составляет один или два академических часа. Продолжительность одного академического часа составляет сорок пять минут. Форма занятий определяется Рабочей программой.
4 месяц	С момента завершения 3 месяца	С момента завершения обучения по	3 учебных недели (3 модуля)	19	28 академических часов	Учебный процесс в рамках одной учебной недели продолжается в течение шести учебных дней. В

	обучения по Программе	Программе – прохождения итоговой аттестации**				<p>течение одного учебного дня проводится одно учебное занятие, продолжительность которого составляет один или два академических часа.</p> <p>Продолжительность одного академического часа составляет сорок пять минут. Форма занятий определяется Рабочей программой.</p> <p>**На прохождение итоговой аттестации отводится четыре академических часа</p>
--	-----------------------	---	--	--	--	--

* - в рамках одного года обучение организовано в течение 4 месяцев.

4. Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса одного года обучения

Образовательный процесс организуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Форма обучения: заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: освоение программы осуществляется в асинхронном режиме. Обучающимся предоставляется доступ к электронной информационно-образовательной среде, содержащей видеуроки, текстовые материалы, банк заданий для самостоятельной работы.

Продолжительность одного учебного года составляет 4 месяца (14 учебных недель). В рамках учебного года Программой предусмотрено освоение 11 модулей.

Формы организации занятий: видеуроки, текстовые уроки, выполнение практических заданий с последующей отправкой на проверку, онлайн-консультации (по запросу), тестирование.

Входной контроль: не предусмотрен (набор свободный). Текущий контроль осуществляется в рамках каждого модуля (самоконтроль по итогам выполнения заданий).

Задачи одного года обучения – общие задачи, определенные в разделе «Пояснительная записка»:

Достижение Цели Программы обеспечивается через интеграцию образовательных задач, направленных на развитие творческих способностей обучающихся, укрепление физического и психического здоровья, формирование общей культуры, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание, а также создание условий для профессионального самоопределения и поддержки талантливых обучающихся в сфере физической культуры и спорта.

Выделяются три вида задач по Программе.

Обучающие:

сформировать у обучающихся систему знаний об основах здорового образа жизни и принципах его сохранения;

познакомить с многообразием физических упражнений и методикой их применения для улучшения физического состояния;

развить устойчивый познавательный интерес к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

развить основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию) и двигательные навыки;

сформировать умения и навыки практического применения инструментов и методов, используемых в тренерской и физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

воспитать дисциплинированность, ответственное отношение к своему здоровью и развитию;

способствовать развитию волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, выносливости) и потребности в систематических занятиях физической культурой.

Содержание обучения по модулям Программы

Модуль 1. Анатомия и биомеханика (4 часа)

Теория (2 часа):

Опорно-двигательный аппарат. Кости скелета. Мышцы: классификация, функции. Сухожилия, связки, фасции. Суставы: строение, виды, оси вращения. Таблица движения суставов. Центр тяжести тела. Кинематическая цепь (открытая, закрытая). Биомеханический анализ простых движений.

Практика (2 часа):

Изучение анатомических атласов (рекомендованные онлайн-ресурсы). Выполнение заданий на определение мышечных групп, работающих в различных упражнениях (по видеопримерам). Схематичное изображение основных суставов и осей вращения. Составление глоссария по теме.

Форма контроля: самоконтроль.

Модуль 2. Физиология (4 часа)

Теория (2 часа):

Пара сил в мышечном сокращении. Баланс и равновесие: физиологические механизмы. Координация движений: роль центральной нервной системы (ЦНС). Проприоцепция: мышечно-суставное чувство. Нервная регуляция мышечной деятельности.

Практика (2 часа):

Выполнение упражнений на координацию (с самоконтролем ощущений). Анализ простых движений с точки зрения работы проприоцептивной системы. Решение ситуационных задач на определение роли ЦНС в двигательных актах.

Форма контроля: самоконтроль.

Модуль 3. Дыхание (14 часов)

Тема 1. Теория дыхания (7 часов)

Теория (4 часа):

Строение дыхательного аппарата: верхние и нижние дыхательные пути, легкие, диафрагма, межреберные мышцы. Газообмен в легких и тканях. Транспорт газов кровью. Биохимия дыхания: роль кислорода в энергообеспечении. Дыхательный центр. Механизм вдоха и выдоха.

Практика (3 часа):

Изучение схем строения дыхательной системы. Освоение диафрагмального дыхания в положении лежа и сидя. Визуальный самоконтроль экскурсии грудной клетки и живота.

Тема 2. Практика дыхания (7 часов)

Теория (4 часа):

Дыхательные упражнения: виды, цели, методика выполнения. Интеграция дыхания и движения. Дыхание как инструмент повышения эффективности тренировки. Дыхание при силовых нагрузках, в стретчинге, в расслаблении.

Практика (3 часа):

Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Отработка навыка координации дыхания с движением (приседания, наклоны, подъемы рук). Составление памятки «Как правильно дышать во время тренировки».

Форма контроля: самоконтроль.

Модуль 4. Осанка (23 часа)

Тема 1. Теория осанки (12 часов)

Теория (6 часов):

Строение позвоночника: отделы, изгибы, функции. Понятие осанки: физиологическая и патологическая осанка. Виды искривлений: кифоз, лордоз, сколиоз, плоская спина. Причины нарушений осанки. Диагностика осанки: визуальный скрининг, тесты. Методы коррекции нарушений осанки. Работа со стопой: влияние на осанку, профилактика плоскостопия.

Практика (6 часов):

Освоение методов тестирования осанки (тест у стены, визуальный анализ). Проведение самодиагностики. Изучение анатомии стопы. Подбор упражнений для укрепления свода стопы.

Тема 2. Практика коррекции осанки (11 часов)

Теория (6 часов):

Принципы составления комплексов упражнений для коррекции осанки. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения на расслабление и растяжение гипертоничных мышц. Профилактика нарушений осанки.

Практика (5 часов):

Составление индивидуального комплекса упражнений для коррекции осанки (по заданному нарушению). Выполнение комплекса с видеозаписью и самоанализом.

Форма контроля: самоконтроль.

Модуль 5. Stretching база (23 часа)

Тема 1. Теория стретчинга (12 часов)

Теория (6 часов):

Понятие Stretching. Задачи и цели растяжки. Физиология стретчинга: влияние на мышцы, фасции, суставы. Методы растяжки: статическая, динамическая, баллистическая, активная, пассивная, PNF. Философия дисциплины: осознанный подход к телу. Противопоказания к занятиям стретчингом. Техника безопасности.

Практика (6 часов):

Отработка различных методов растяжки на примере простых упражнений. Анализ ощущений при разных видах растяжки. Составление таблицы «Методы стретчинга: плюсы, минусы, применение».

Тема 2. Практика стретчинга (11 часов)

Теория (6 часов):

Растяжка основных мышечных групп: техника выполнения, типичные ошибки. Модификация упражнений под уровень подготовки. Использование инвентаря в стретчинге (резина, роллы, йога-маты). Составление комплексов стретчинга для разных целей (разминка, заминка, отдельное занятие).

Практика (5 часов):

Разучивание и отработка базовых упражнений на растяжку (задняя поверхность бедра, квадрицепс, грудные, ягодичные, мышцы спины). Составление и демонстрация мини-комплекса на растяжку.

Форма контроля: самоконтроль.

Модуль 6. Функциональный тренинг (14 часов)

Тема 1. Теория функционального тренинга (7 часов)

Теория (4 часа):

Задачи функционального тренинга. Физиология и биохимия дисциплины: энергообеспечение, работа мышц-стабилизаторов. Разминка в функциональном тренинге: структура, задачи. Разновидности функционального тренинга (кроссфит, тренировки с весом тела, на петлях и др.). Методы и инвентарь. Противопоказания и техника безопасности.

Практика (3 часа):

Изучение видов инвентаря (видеообзоры). Составление структуры функциональной тренировки. Анализ техники безопасности при работе с разными упражнениями.

Тема 2. Практика функционального тренинга (7 часов)

Теория (4 часа):

Базовые упражнения функционального тренинга: техника выполнения, варианты, ошибки. Принципы составления круговых

тренировок. Модификация упражнений под уровень подготовки.

Практика (3 часа):

Освоение базовых упражнений (приседания, выпады, отжимания, планки, берпи). Составление круговой тренировки (8-10 упражнений) с описанием режима работы и отдыха.

Форма контроля: самоконтроль, представление разработанной функциональной тренировки (письменно).

Модуль 7. Женский тренинг (23 часа)

Тема 1. Теория женского тренинга (12 часов)

Теория (6 часов):

Физиология мышц тазовой диафрагмы: строение, функции, роль в женском здоровье. Влияние менструального цикла на работоспособность, эмоциональное состояние, риск травм. Диагностика состояния тазового дна (обзорно). Женское здоровье: типичные проблемы и их профилактика средствами физической культуры. Комплексы упражнений для укрепления тазового дна.

Практика (6 часов):

Изучение методик диагностики (тесты). Освоение базовых упражнений для укрепления мышц тазового дна (Кегеля, вакуум, дыхательные техники). Составление памятки по адаптации нагрузок в разные фазы цикла.

Тема 2. Практика женского тренинга (11 часов)

Теория (6 часов):

Особенности составления тренировочных программ для женщин с учетом целей (похудение, тонус, ягодицы). Типичные ошибки в женском тренинге. Работа с осанкой и тазовым дном в рамках общей тренировки. Мифы о женском тренинге.

Практика (5 часов):

Составление тренировочной программы для женщины с учетом фазы цикла (по заданным вводным). Анализ и критика типичных женских программ из открытых источников.

Форма контроля: самоконтроль.

Модуль 8. Перинатальный тренинг (11 часов)

Тема 1. Теория перинатального тренинга (6 часов)

Теория (3 часа):

Общие сведения о перинатальном периоде: I, II, III триместры. Физиологические изменения в организме женщины по триместрам. Показания и противопоказания к занятиям в каждый триместр. Безопасные и запрещенные упражнения. Роль тренера и границы ответственности.

Практика (3 часа):

Изучение нормативных документов и рекомендаций по работе с

беременными. Составление таблицы «Разрешено/запрещено по триместрам». Решение ситуационных задач на определение рисков.

Тема 2. Практика перинатального тренинга (5 часов)

Теория (3 часа):

Послеродовой период: этапы возвращения к нагрузкам. Диастаз прямых мышц живота: тестирование, работа с состоянием. Безопасные упражнения для восстановления.

Практика (2 часа):

Освоение методики тестирования на диастаз. Составление безопасного комплекса упражнений для беременных (2-й триместр) или для послеродового восстановления (на выбор).

Форма контроля: самоконтроль.

Модуль 9. MFR (Миофасциальный релиз) (16 часов)

Тема 1. Теория МФР (8 часов)

Теория (5 часов):

Задачи методики МФР. Физиология: понятие о фасциях, их роли, свойствах. Триггерные точки: причины возникновения, способы воздействия. Инвентарь для МФР: роллы, мячи (теннисный, лакросс), массажные палочки. Противопоказания к применению МФР. Массажные техники: принципы и правила.

Практика (3 часа):

Изучение ассортимента инвентаря. Отработка базовых приемов работы с роллом (на сухой коже, через одежду). Составление глоссария по теме.

Тема 2. Практика МФР (8 часов)

Теория (5 часов):

Техники МФР для разных мышечных групп (спина, ноги, ягодицы, грудной отдел). Сочетание МФР с растяжкой и силовыми упражнениями. Составление программ самопомощи при мышечном напряжении.

Практика (3 часа):

Отработка техник МФР на основных мышечных группах. Составление программы МФР для конкретной проблемной зоны (по выбору).

Форма контроля: самоконтроль.

Модуль 10. Основы тренерского дела (8 часов)

Тема 1. Теория тренерского дела (4 часа)

Теория (2 часа):

Принципы здорового движения. Плоскости движения человека (сагиттальная, фронтальная, горизонтальная). Тренерская лексика: как правильно объяснять упражнения, подбирать слова. Каналы воздействия на ученика (аудиальный, визуальный, кинестетический). Основы педагогики и

психологии в работе тренера.

Практика (2 часа):

Отработка формулировок для объяснения упражнений. Составление скриптов (текстов) для разных типов клиентов.

Тема 2. Практика тренерского дела (4 часа)

Теория (2 часа):

Отстройка исходных положений: как правильно поставить клиента в упражнение. Визуальный контроль техники. Вербальные и тактильные подсказки (с учетом этики). Профессиональная этика тренера.

Практика (2 часа):

Моделирование ситуаций: «тренер – клиент». Отработка навыка отстройки исходных положений (по видеосвязи или с помощником). Составление анкеты для первичного опроса клиента.

Форма контроля: самоконтроль.

Модуль 11. Экзамен (Итоговая аттестация) (4 часа)

Теория (0 часов): не предусмотрена.

Практика (4 часа):

Прохождение итогового тестирования (охватывает все 10 модулей). Подготовка и защита итоговой практической работы: разработка программы тренировок для вымышленного клиента (с подробным описанием целей, исходных данных, противопоказаний, тренировочного плана, обоснованием выбора упражнений).

Форма контроля: итоговый контроль (экзамен).

Планируемые результаты освоения Программы выражаются в знаниях, умениях и навыках, сформированных у обучающихся по итогам ее освоения.

Обучающийся будет знать:

базовые понятия анатомии (строение опорно-двигательного аппарата, основные мышцы, суставы) и биомеханики (оси, плоскости, кинематические цепи);

физиологические основы мышечной деятельности, координации, дыхания;

виды нарушений осанки и методы их коррекции;

теоретические основы и методики стретчинга, функционального тренинга, женского и перинатального тренинга, миофасциальный релиз;

правила техники безопасности и противопоказания к различным видам тренировок;

основы профессиональной деятельности тренера (коммуникация, этика, составление программ).

Обучающийся будет уметь:

проводить базовую диагностику осанки и состояния мышечной системы;

составлять индивидуальные комплексы упражнений (стретчинг, функциональный тренинг, коррекция осанки) с учетом целей и ограничений;

демонстрировать правильную технику выполнения базовых упражнений;

применять дыхательные техники в тренировочном процессе;

адаптировать упражнения под разные категории занимающихся;

проводить первичное интервьюирование клиента и составлять программу тренировок.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

самостоятельно планировать свою учебную деятельность и управлять временем в условиях заочного обучения;

работать с информацией: анализировать видеоуроки, текстовые материалы, выделять главное;

использовать информационно-коммуникационные технологии для выполнения заданий, видеофиксации и обратной связи;

анализировать и корректировать собственную деятельность на основе обратной связи;

взаимодействовать с педагогом и другими обучающимися в электронной среде.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость в достижении целей;

профессиональная этика, доброжелательность, уважение к личности;

понимание границ профессиональной компетенции и важности непрерывного образования;

мотивация к дальнейшему профессиональному самоопределению в сфере физической культуры и спорта.

5. Методические и оценочные материалы

Реализация Программы строится на основе современных педагогических, информационно-коммуникационных и дистанционных технологий, обеспечивающих эффективное решение обучающихся, развивающих и воспитательных задач в условиях заочного обучения.

Используемые практики, технологии и методы обучения

В образовательном процессе по Программе используются современные педагогические, информационно-коммуникационные и дистанционные технологии, обеспечивающие эффективное решение обучающих, развивающих и воспитательных задач в условиях заочного обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основные технологии и методы обучения:

Модульное обучение

Программа разделена на 11 модулей, 10 из которых включает теорию, практику и контроль. Обеспечивает системность и последовательность освоения материала.

Проблемное обучение

Разбор ситуационных задач из практики тренера (диагностика нарушений, противопоказания, работа с клиентами). Развивает аналитическое мышление и профессиональные компетенции.

Метод проектов

Разработка итоговой практической работы – программы тренировок для клиента. Формирует навыки самостоятельной проектной деятельности.

Видеоуроки

Основная форма подачи теоретического материала с демонстрацией техники упражнений и разбором ошибок.

Текстовые уроки

Сопровождают видеоуроки, содержат структурированную информацию, схемы, алгоритмы действий.

Асинхронное обучение

Основной режим работы: обучающиеся осваивают материал в удобное время в индивидуальном темпе.

Синхронные онлайн-консультации

Проводятся по запросу или согласно расписанию для группового обсуждения сложных тем.

Индивидуальные консультации

Персональные рекомендации, разбор ошибок.

Дидактические средства представлены **учебно-методическим комплексом**, включающим:

серии видеоуроков по всем модулям программы;
конспекты, презентации, памятки, алгоритмы, глоссарий по каждому модулю;

комплекты практических заданий (аналитические, творческие, кейсы, расчетные задачи) для самостоятельной работы;

тесты для самоконтроля (с автоматической проверкой), а также

итоговый экзаменационный тест;

Программа обеспечена следующими учебными изданиями, размещенными в электронной библиотечной системе «Лань», доступ к которой имеют педагогические работники, обучающиеся и (или) законные представители несовершеннолетних обучающихся:

Богачева Л.А., Седова Т.Н., Снеткова Е.П. Боль в спине: клиника, патогенез. // Врач. 1996. № 12.

Галушко ЕА, Насонов ЕЛ. Распространенность ревматических заболеваний в России. Альманах клинической медицины. 2018.

Здравоохранение в России. 2017: Статистический сборник. Москва: Росстат. 2017.

Иваничев Г.А. Болезненные мышечные уплотнения. Казань., 1990.

Макарова И.Н., Епифанов В.А. «Аутомиокоррекция». М.: «Триада-Х», 2002.

Макарова И.Н., Моисеева И.В. Применение массажа и лечебной гимнастики при болях в спине. / Материалы 3-го Российского научного форума РеаСпоМед 2003. Москва, 2003.

Макарова И.Н., Филина В.В. Лечебный классический массаж (Приемы, планы массажа отдельных частей тела). Изд. 2-е, испр. и допол. Москва, «Триада-Х», 2006.

Насонов ЕЛ, редактор. Российские клинические рекомендации. Ревматология. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017.

Интернет-источники

Название ресурса	Адрес (URL)
Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
Официальный сайт со сведениями о Программе	https://td.fitstars.ru/

Оценочные материалы

Формы, порядок и периодичность контроля

Вид контроля	Формы	Периодичность
Текущий контроль	Практические задания, тесты для самоконтроля	По окончании каждого модуля

Итоговый контроль (итоговая аттестация)	Итоговое тестирование, подготовка итоговой практической работы (программа тренировок для клиента)	По окончании Программы (11 модуль)*
--	---	-------------------------------------

* Критерии оценивания тестирования:

тест считается пройденным при 70% и более правильных ответов.

Результат фиксируется как «зачтено/не зачтено».

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются через педагогическое наблюдение, самооценку обучающихся.

По итогам успешного освоения Программы обучающимся выдается сертификат.