

Общество с ограниченной ответственностью
дополнительного профессионального образования
«Санкт-Петербургская Академия народного хозяйства и государственной службы»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО ДПО
«Санкт-Петербургская Академия народного хозяйства
и государственной службы»

Н.А. Малышева

«27» апреля 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ПИЛАТЕС. СУПЕР-БАЗА»**

Трудоемкость: 96 академических часов

г. Санкт-Петербург
2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа повышения квалификации «Пилатес. Супер-база» (далее – Программа) разработана в ООО Дополнительного профессионального образования «Санкт-Петербургская Академия народного хозяйства и государственной службы» (далее – учебный центр).

Программа сформирована в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты от 24 декабря 2020 года № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг».

Целью Программы повышения квалификации является совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности специалистов фитнес-центров и других спортивно-оздоровительных учреждений для последующего успешного проведения ими занятий по пилатесу.

Планируемые результаты обучения направлены на формирование профессиональных компетенций специалиста, его профессиональных знаний, умений, навыков.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Трудоемкость освоения – 96 академических часа.

Основными компонентами Программы являются:

- цель программы;
- планируемые результаты обучения;
- учебный план;
- требования к итоговой аттестации обучающихся;
- рабочая программа;
- организационно-педагогические условия реализации Программы;
- оценочные материалы и иные компоненты.

В содержании Программы предусмотрен перечень необходимых знаний, умений и навыков специалиста, составляющих основу универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Содержание Программы разработано на основании установленных квалификационных требований профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (Приказ Минтруда России от 24.12.2020 г. № 950н, регистрационный номер 1407, код 05.013).

Компетенции (трудовые функции), приобретаемые в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по продвижению фитнес-услуг»:

В/01.6 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом

В/02.6 Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу

Учебный план Программы определяет состав изучаемой темы с указанием трудоемкости, последовательности.

Организационно-педагогические условия реализации Программы включают учебно-методическую документацию и материалы по дисциплине, учебно-методическую литературу для самостоятельной работы обучающихся.

Формы освоения программы – заочная с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение по программам дополнительного профессионального образования проходит в системе дистанционного образования на портале образовательной организации по адресу: <https://pz6qr.zenclaw.ru/school/products>

Слушателям в соответствии с Положением об электронной образовательной информационной среде после регистрации в личном кабинете предоставляется доступ на изучаемый курс. Каждый слушатель в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающимся из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

- доступ к учебному плану, рабочей программе учебных модулей, к электронной библиотеке и электронным образовательным ресурсам по дисциплинам;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов освоения программы;
- проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Характеристика профессиональных компетенций специалиста, подлежащих совершенствованию в результате освоения Программы

В результате освоения программы повышения квалификации слушатель должен

знать:

- физиологию человека;
- противопоказания к занятиям физической культурой и пилатесу;
- основы биомеханики движений человека и кинезиологии;
- классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу;
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в пилатесе и сочетания физических упражнений в пилатесе с другими видами оздоровительных занятий;

уметь:

- применять фитнес-технологий для планирования индивидуальных программ по принципу пилатеса;
- использовать методы индивидуализации занятий пилатесом, программирования и планирования тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам тренировок;
- разъяснять анатомо-физиологические аспекты упражнений;
- демонстрировать выполнение упражнений;
- соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни, возраста и физического развития человека.

Характеристика трудовых функций и (или) уровней квалификации

Согласно Приказу Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг», специалист должен выполнять следующие трудовые функции.

Функциональная карта вида профессиональной деятельности по профессиональному стандарту «Специалист по продвижению фитнес-услуг»

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
В	Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	6	Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом	В/01.6	6
			Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу	В/02.6	6

Характеристика обобщенных трудовых функций

Обобщенная трудовая функция В: Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

трудова́я функция В/01.6: Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом

Необходимые умения	Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок
	Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения
	Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок
	Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека
Необходимые знания	Физиология человека
	Теория и методика спортивной тренировки
	Функциональная анатомия человека
	Основы биомеханики движений человека и кинезиологии
	Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга

трудова́я функция В/02.6: Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу

Необходимые умения	Разъяснять цель, концепцию занятий по фитнесу, виды физической активности в рамках проведения занятия по индивидуальной программе
	Разъяснять анатомо-физиологические аспекты упражнений
	Демонстрировать выполнение упражнений
	Разъяснять техники выполнения элементов упражнений при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования
Необходимые знания	Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов
	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий

3. ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация по Программе проводится в форме итогового тестирования, которое должно выявить теоретическую и практическую подготовку специалиста в соответствии с требованиями квалификационных характеристик, профессиональных стандартов и настоящей Программы.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения тем, предусмотренных учебным планом Программы.

Лица, освоившие Программу, получают документ о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель – совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности специалистов фитнес-центров и других спортивно-оздоровительных учреждений для последующего успешного проведения ими занятий по пилатесу.

Категория обучающихся: слушатели, имеющие среднее профессиональное образование, высшее образование, подтверждаемое соответствующими документами государственного образца.

Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности : тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту, тренеры-преподаватели по спорту.

Срок обучения: 96 часа.

Режим занятий: 6 академических часов в день, 36 часов в неделю.

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

№ п/п	Наименование учебных модулей
1	Физиология человека. Разработка индивидуальных программ начального уровня сложности
2	Функциональная анатомия человека. Разработка индивидуальных программ среднего уровня сложности
3	Биомеханика. Принципы компоновки и комбинации физических упражнений. Разработка индивидуальных программ продвинутого уровня сложности
4	Дыхание. Разработка индивидуальных программ повышенного уровня сложности

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование учебных модулей	Всего часов	Форма контроля
I	Модуль 1. Физиология человека. Разработка индивидуальных программ начального уровня сложности	21	Тест
	Инструктаж по технике безопасности. Особенности и преимущества занятий по системе пилатес. Выявление особенностей здоровья клиента и его потребностей. Фитнес-тестирование (выбор упражнений). Определение состояния здоровья. Анкета оценки готовности к двигательной активности. Виды тестирования.	6	
	Спортивная морфология. Основные типы телосложения. Осанка. Дневник (динамика изменений). Принципы методики пилатес. Философские основы методы совершенствования тела по пилатесу. Формат занятия по системе пилатес.	7	
	Упражнения, выполняемые лёжа на спине: сотня, вытягивание мышц ноги, вытягивание мышц обеих ног, круги одной ногой, перекаты на спине. Упражнения, выполняемые сидя: скручивание вниз, вытягивание позвоночника вперед, полень. Техника выполнения упражнений.	8	

	Тест	1	
II	Функциональная анатомия человека. Разработка индивидуальных программ среднего уровня сложности	24	Тест
	Плоскости и оси. Костная система. Общие сведения. Строение костей. Химический состав костей. Соединения костей. Соединение костей туловища. Скелет верхней конечности. Скелет нижней конечности.	7	
	Мышечная система. Основные сведения. Мышцы спины. Мышцы груди и живота. Мышцы свободной верхней конечности. Мышцы нижней конечности. Мышцы свободной нижней конечности.	7	
	Упражнения, выполняемые лёжа на спине: вытягивание прямой ноги, вытягивание двух прямых ног, скрещивание, штопор, толчок одной ногой, толчок двумя ногами. Упражнения, выполняемые сидя: кресло-качалка, пила, вытягивание шеи. Техника выполнения упражнений.	9	
	Тест	1	
III	Биомеханика. Принципы компоновки и комбинации физических упражнений. Разработка индивидуальных программ продвинутого уровня сложности	24	Тест
	Основные понятия о биомеханике человеческого тела. Двигательный стереотип и нервно-мышечное равновесие. Осанка, строение позвоночника и его функции. Основные понятия о стабилизации тела в пространстве. Основные мышцы-стабилизаторы тела.	6	
	Упражнения, выполняемые лёжа на спине: перекаты с прямыми ногами, нырок «Ныряющий лебедь», плавать, вытягивание ноги назад, вытягивание ноги вверх из упора сзади, отжимания.	8	
	Упражнения, выполняемые сидя: круги от бёдер. Упражнения, выполняемые на боку: русалочка, махи в сторону из положения стоя на коленях. Готовые комплексы упражнений: на укрепление мышц кора нижнего отдела, на мобильность (подвижность) нижнего отдела спины (поясничного отдела), для профилактики шейного остеохондроза, для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса, на укрепление мышц ягодиц, и бедер.	9	
	Тест	1	
IV	Дыхание. Разработка индивидуальных программ повышенного уровня сложности	24	
	Определение. Структура дыхательной системы и механизм дыхания. Функции дыхательной системы при занятиях физической культурой и пилатесом. Типы дыхания и особенности бокового дыхания.	5	
	Особенности техники выполнения упражнений повышенного уровня сложности. Упражнения, выполняемые лёжа на спине. Упражнения, выполняемые сидя.	9	
	Принцип комбинации различных упражнений с целью повышения уровня сложности. Противопоказания к занятиям физической культурой и пилатесом.	9	
	Тест	1	
V	Итоговая аттестация	2	Тест
	ИТОГО:	96	

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование учебного модуля	1 неделя	2 неделя	3 неделя
1	Физиология человека. Разработка индивидуальных программ начального уровня сложности	22		
2	Функциональная анатомия человека. Разработка индивидуальных программ среднего уровня сложности	14	10	

3	Биомеханика. Принципы компоновки и комбинации физических упражнений. Разработка индивидуальных программ продвинутого уровня сложности		24	
4	Дыхание. Разработка индивидуальных программ повышенного уровня сложности		2	22
5	Итоговая аттестация			2

7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

Модуль 1. Физиология человека.

Разработка индивидуальных программ начального уровня сложности

Инструктаж по технике безопасности. Особенности и преимущества занятий по системе пилатес. Выявление особенностей здоровья клиента и его потребностей. Фитнес-тестирование (выбор упражнений). Определение состояния здоровья. Анкета оценки готовности к двигательной активности. Виды тестирования. Спортивная морфология. Основные типы телосложения. Осанка. Дневник (динамика изменений). Принципы методики пилатес. Философские основы методы совершенствования тела по пилатесу. Формат занятия по системе пилатес.

Упражнения, выполняемые лёжа на спине: сотня, вытягивание мышц ноги, вытягивание мышц обеих ног, круги одной ногой, перекаты на спине. Упражнения, выполняемые сидя: скручивание вниз, вытягивание позвоночника вперед, тюлень. Техника выполнения упражнений.

Модуль 2. Функциональная анатомия человека.

Разработка индивидуальных программ среднего уровня сложности

Плоскости и оси. Костная система. Общие сведения. Строение костей. Химический состав костей. Соединения костей. Соединение костей туловища. Скелет верхней конечности. Скелет нижней конечности. Мышечная система. Основные сведения. Мышцы спины. Мышцы груди и живота. Мышцы свободной верхней конечности. Мышцы нижней конечности. Мышцы свободной нижней конечности.

Упражнения, выполняемые лёжа на спине: вытягивание прямой ноги, вытягивание двух прямых ног, скрещивание, шпопор, толчок одной ногой, толчок двумя ногами. Упражнения, выполняемые сидя: кресло-качалка, пила, вытягивание шеи. Техника выполнения упражнений.

Модуль 3. Биомеханика. Принципы компоновки и комбинации физических упражнений. Разработка индивидуальных программ продвинутого уровня сложности

Основные понятия о биомеханике человеческого тела. Двигательный стереотип и нервно-мышечное равновесие. Осанка, строение позвоночника и его функции. Основные понятия о стабилизации тела в пространстве. Основные мышцы-стабилизаторы тела.

Упражнения, выполняемые лёжа на спине: перекаты с прямыми ногами, нырок «Нырющий лебедь», плавать, вытягивание ноги назад, вытягивание ноги вверх из упора сзади, отжимания. Упражнения, выполняемые сидя: круги от бёдер Упражнения, выполняемые на боку: русалочка, махи в сторону из положения стоя на коленях. Готовые комплексы упражнений: на укрепление мышц кора нижнего отдела, на мобильность (подвижность) нижнего отдела спины (поясничного отдела), для профилактики шейного остеохондроза, для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса, на укрепление мышц ягодиц, и бедер.

Модуль 4. Дыхание.

Разработка индивидуальных программ повышенного уровня сложности

Определение. Структура дыхательной системы и механизм дыхания. Функции дыхательной

системы при занятиях физической культурой и пилатесом. Типы дыхания и особенности бокового дыхания.

Особенности техники выполнения упражнений повышенного уровня сложности.

Упражнения, выполняемые лёжа на спине.

Упражнения, выполняемые сидя.

Принцип комбинации различных упражнений с целью повышения уровня сложности.

Противопоказания к занятиям физической культурой и пилатесом.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕС

Теория и методика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успех в самостоятельных занятиях, в том числе по системе упражнений пилатес, защищая от переутомления и возможных нежелательных последствий. Соблюдение правил позволяет сделать самостоятельные занятия эффективными и безопасными.

Правило № 1. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности во время самостоятельных занятий. Поскольку в системе пилатес особое место отводится правильной технике упражнений, целесообразно выполнять комплекс, видя свое отражение в зеркале.

Правило № 2. Занятие обязательно нужно начинать с разминки. Она поможет подготовить организм к предстоящей нагрузке, разогреть мышцы и связки, исключить риски получения травмы, сконцентрироваться на правильном выполнении техники.

Правило № 3. Необходимо соблюдать правила тренировки, обусловленные особенностями физиологии среднестатистического человека: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузки, чередование нагрузки и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

Правило № 4. Перед занятиями нужно составить план тренировок, как минимум на месяц, подробно описав в нем объем нагрузки, продолжительность занятия и сами упражнения. Упражнения должны прорабатывать все части тела. В плане должно прослеживаться постепенное увеличение нагрузки и увеличение сложности упражнений.

Правило № 5. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям занимающегося, поэтому их сложность повышают постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Правило № 6. Если во время занятия возникло ощущение недомогания, головокружение, болевые ощущения или чувство усталости, нужно значительно снизить нагрузку или вовсе отказаться от нее, затем посетить врача.

Правило № 7. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Правило № 8. По завершении комплекса упражнений целесообразно использовать восстанавливающие процедуры (самомассаж, теплый душ, ванна с солью или травами, сауна и др.).

Одежду для занятий выбирают из натуральных тканей, свободную. Тренировки проходят босиком или в специальных носках для фитнеса (без пальцев), допускается также использование обычных носков из плотного хлопка. Потребуется коврик от 8 мм толщиной, который должен соответствовать росту занимающегося, но можно использовать так же обычное банное полотенце. Время для занятий подходит любое, важно учитывать индивидуальные биоритмы и режим дня. Заниматься пилатесом можно как на свежем воздухе, так и в помещении, занимающимся дома необходимо предварительно проветрить комнату.

Занятия пилатесом могут проходить при использовании музыкального сопровождения,

это позволит повысить эмоциональный окрас занятий и придаст эстетичность самим движениям.

Эффективность занятий будет ощутимо только в том случае, если занятия будут регулярными и проводиться не менее 3-х раз в неделю. Длительность занятий варьируется от 15 минут (для новичков) до 90 минут для продвинутого уровня. В среднем комплекс проводится в течение получаса. Как уже отмечалось, освоение базового уровня целесообразно осуществлять не быстрее, чем за шесть месяцев.

Для извлечения максимума пользы из упражнений пилатес занимающийся должен активно использовать разные способы дыхания. Контроль за дыханием осуществляется по трем основным аспектам, которые называются «боковое дыхание», «соблюдение ритмического рисунка» и «активное дыхание».

Боковое дыхание.

Боковое дыхание (его также называют реберным) осуществляется за счет расширения грудной клетки при сохранении постоянного напряжения глубоких мышц живота как на вдохе, так и на выдохе. Это совсем иная модель дыхания по сравнению с той, где при вдохе диафрагма опускается, а мышцы живота расслабляются, позволяя стенке брюшной полости выпячиваться вперед (диафрагменный, или брюшной, тип дыхания).

Боковое дыхание используется с той целью, чтобы сохранять напряжение мышц живота при выполнении упражнений, так как стабильность туловища чрезвычайно важна для защиты позвоночника под нагрузкой. Это ни в коем случае не означает, что дышать животом плохо и что диафрагма не играет жизненно важной роли в процессе дыхания. Просто боковой тип дыхания предпочтительнее при занятиях по системе пилатес.

Соблюдение ритмического рисунка.

Для каждого упражнения установлен свой ритм дыхания. В одной фазе должен совершаться вдох, а в другой - выдох. Это делается для того, чтобы вы не задерживали дыхание, особенно когда упражнение связано с большой физической нагрузкой. Задержка дыхания, как правило, сопровождается сильным напряжением мышц, а также нежелательным и потенциально опасным повышением артериального давления. Выдох в фазе максимального напряжения помогает этого избежать.

Установленный ритм дыхания может также оказывать влияние на прорабатываемые мышцы. Так, например, выдох активизирует глубокий мышечный слой брюшной полости, который образуют поперечные мышцы живота. Наконец, ритмичное дыхание задает динамический ритм и самому упражнению. Каждое упражнение в пилатесе имеет свои особенности. Некоторые упражнения или их отдельные фазы выполняются плавно и медленно, а другие — несколько быстрее и резче. Переменная динамика придает тренировке разнообразие и больше соответствует ритму повседневной деятельности.

Активное дыхание.

Особое место в системе пилатес занимает так называемое активное дыхание. Существуют такие специфические упражнения, как, например, «Сотня», в котором выдох делается не просто с усилием, но и носит прерывистый характер, то есть разбивается на отдельные части, чтобы лучше контролировать работу мышц живота и особенно внутренних межреберных мышц. Точно так же осуществляется и вдох, но при этом акцент переносится на работу наружных межреберных мышц. И вдох, и выдох при выполнении данного упражнения делаются в пять приемов. При этом каждый раз соответствующие мышцы сокращаются чуть сильнее.

Исключительно важное значение правильного дыхания характерно для преимущественного большинства, помимо системы упражнений пилатес, видов спорта, среди них плавание, легкая атлетика, йога, карате, капоэйра, тяжелая атлетика и т.д. Это обусловлено тем, что осознанное следование определенным техникам дыхания позволяет улучшить работу сердца и повысить физическую активность. К числу дополнительных преимуществ так же можно отнести снижение стресса, нормализацию артериального давления, улучшение

кровообращения, что подтверждается научными данными, полученными в клинических условиях.

9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

9.1. Требования к квалификации педагогических кадров

Кадровые условия реализации программы:

а) квалификация руководящих и педагогических работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, разделе «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11.01.2011 г. № 1н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.03.2011 г., регистрационный № 20237);

б) наряду с удаленными лекционными занятиями применяются современные эффективные методики преподавания с применением интерактивных форм обучения, аудиовизуальных средств, информационно-телекоммуникационных ресурсов и наглядных учебных пособий.

Реализация Программы осуществляется профессорско-преподавательским составом, состоящим из специалистов, систематически занимающихся научной и научно-методической деятельностью со стажем работы в системе высшего и/или дополнительного профессионального образования не менее 5 лет, имеющие высшее профессиональное (профильное) образование.

9.2. Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническое обеспечение программы.

Учебный центр располагает необходимой материально-технической базой, включая современные аудитории, аудиовизуальные средства обучения, мультимедийную аппаратуру, оргтехнику, копировальные аппараты.

Материальная база соответствует санитарным и техническим нормам и правилам и обеспечивает проведение лекционных и практических занятий слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой программы;

При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий каждый слушатель в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в учебных модулях программы.

Учебный центр обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определяется в рабочих программах модулей и подлежит ежегодному обновлению).

Компьютер слушателя должен иметь доступ к Интернет. Наличие работающей гарнитуры – наушники и микрофон.

Слушателям рекомендуется использовать компьютер с процессором Intel Celeron от 2 ГГц (или аналог) и выше, 1 Гб свободной оперативной памяти. Не рекомендуется менять рабочую станцию во время обучения.

Для проведения самостоятельных занятий по пилатесу слушателю необходимо иметь спортивный коврик, спортивную форму.

9.3. Общие требования организации образовательного процесса

Слушатели зачисляются на обучение приказом директора учебного центра и

оформлением договора на обучение по установленной форме.

Занятия проводятся по утвержденному директором учебного центра плану.

При реализации Программы с применением дистанционных образовательных технологий, доступ слушателей к электронной информационно-образовательной среде осуществляется с помощью присваиваемых и выдаваемых им логинов и паролей. Логин и пароль состоит из буквенных и цифровых символов.

Слушателю одновременно с направлением логина и пароля также направляется инструкция пользователя по работе в электронной информационно-образовательной среде.

Введя логин и пароль, слушатель получает доступ к электронным информационным ресурсам и электронным образовательным ресурсам.

Электронные образовательные ресурсы представляют собой учебные материалы, разработанные на основе законодательных, нормативных правовых актов, нормативно-технических документов, национальных стандартов.

При изучении каждой дисциплины слушатель имеет возможность направлять вопросы (замечания, предложения и т.п.) несколькими способами:

по электронной почте info@academydpo.org. Ответы на поставленные вопросы направляются слушателю индивидуально;

в системе СДО на портале <https://pztf6qr.zenclass.ru/school/products>. У каждого слушателя есть возможность обратиться с вопросом по изучаемому курсу к преподавателю в режиме онлайн посредством использования специального акти вного поля – Написать преподавателю. В случае, если изучение курса происходит в нерабочее время Учебного центра, слушатель получает ответы вопросы на электронный адрес, указанный при оформлении договора.

После завершения итогового тестирования, проверяются результаты ответов, и выставляется отметка.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Буркова, О.В. Пилатес – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. - М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2015. – 208 с.

Вейдер, С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 224 с.

Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. - Ростов на Дону: Феникс, 2017

Исаковиц, Р., Клиппингер, К. Анатомия Пилатеса. – Минск: Поппури, 2015. – 240 с.

Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д. Казьмин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020

Макарова, Е.А. «Пилатес» – ваш путь к здоровью: учеб. пособие / Е.А. Макарова. – Воронеж: Изд-во Воронежск. ун-та, 2007. – 125 с.

Методика «пилатес» и Ваше здоровье: метод. пособие. – М.: ВЕК, 2006. – 64 с.

Паттерсон, Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса. – Ростов на Дону: Феникс, 2006

Робинсон, Л. «Пилатес» – управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Н. Жаклин. – Минск: Попурри, 2005. – 272 с.

Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса. – Минск: ООО Попурри, 2016

Сайерс, Б. Совершенствование тела по методу «пилатеса» / Б. Сайерс. – М.: Самиздат, 2010. – 179 с.

Совершенствование тела по методу «пилатеса»: методическое пособие для фитнес-инструкторов. – М.: Логос-Развитие, 2003. – 177 с.

Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: ТЕРРА, 2001. - 520 с.

Сырова, И.Н. Применение физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» на занятиях со студентами специальной медицинской группы: Методическое пособие / И.Н. Сырова, В.И. Марахтанова, В.Г. Двоеносов. – Казань: Казань, ун-т, 2015. – 79с.

Филатова, М.В. Оздоровительные упражнения для позвоночника / М.В. Филатова. – СПб.: Сова, 2007. – 126 с.
Элсуорт, Абигейл. Анатомия пилатеса / Абигейл Элсуорт; [пер. с англ. С.Ю. Чигринца]. – М.: Издательство «Э», 2018. – 160 с.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети интернет,
необходимых для освоения дисциплины:**

Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru>
КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
Сайт о фитнесе и домашних тренировках (пилатес) <https://goodlooker.ru/>

11. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация осуществляется для контроля освоения слушателями программы профессионального обучения в ходе обучения.

Порядок проведения промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация является промежуточной формой контроля освоения части программы профессионального обучения (учебного модуля).

Формы промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится в форме компьютерного тестирования.

По результатам аттестационных испытаний выставляются отметки по двухбалльной шкале «зачтено», «не зачтено». Отметка «зачтено» выставляется в случае, если слушатель дал не менее 70 % правильных ответов.

Оценочные средства для промежуточного контроля знаний

Тестовый контроль к учебному модулю «Физиология человека. Разработка индивидуальных программ начального уровня сложности»

1. Серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации
 - а) калланетика
 - б) пилатес
 - в) стретчинг
2. Осанка - это:
 - а) пропорциональное соотношение всех частей тела
 - б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека
 - в) соотношение длины туловища и ног человека
3. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:
 - а) алгоритм
 - б) комплекс
 - в) группа
4. Пилатес это- ...
 - а) силовая тренировка на поверхностные крупные мышцы
 - б) тренировка на растяжку
 - в) тренировка мелких глубоких мышц стабилизаторов, гибкость подвижность опорно-двигательного аппарата

5. Особенности Пилатеса

- а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
- б) скорость выполнения упражнения
- в) выполнение упражнений не количественно, а качественно

6. Преимущества Пилатес

- а) упражнения выравнивают и стабилизируют позвоночник, уменьшают дискомфорт и болевые ощущения в спине
- б) повысят вашу гибкость и подвижность суставов
- в) верны оба ответа

7. Что не входит в принципы Пилатеса

- а) скорость
- б) концентрация
- в) центрирование

8. Какой вариант принципа дыхания не верный.

- а) готовясь к движению делаем вдох
- б) выдыхая, подтягиваем пупок к позвоночнику, создавая мощный центр и выполняем упражнение
- в) делая выдох, расслабьтесь и возвращайтесь в исходное положение

9. Как звали разработчика системы Пилатес?

- а) Джон Пилатес
- б) Джосли Пилатес
- в) Джозеф Пилатес

10. Выберите упражнение для укрепления мышц спины

- а) подъем ног ромбиком
- б) супермен
- в) сотня

**Тестовый контроль к учебному модулю «Функциональная анатомия человека.
Разработка индивидуальных программ среднего уровня сложности»**

1. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- а) их содержанием
- б) их формой
- в) скоростью их выполнения

2. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- а) боди-балет
- б) степ-аэробика
- в) пилатес

3. Влияние физических упражнений на организм человека:

- а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- б) нейтральное, даже если заниматься усердно

в) положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

4. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза
- б) сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста
- в) слабые мышцы спины

5. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- а) пилоксинг
- б) капозйра
- в) питабо

6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) спортивных игр с обилием быстрых движений
- б) бега с препятствиями
- в) десятиборья

7. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

- а) количество действий в единицу времени
- б) некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения
- в) скорость выполнения упражнений

8. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- а) некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу
- б) зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений
- в) разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений

9. Экскурсией грудной клетки называется:

- а) разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха
- б) средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха
- в) объем вдыхаемого воздуха

10. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- а) удалены из зоны занятий
- б) огорожены или заблокированы от прямого касания
- в) обозначены цветными ярлыками

Тестовый контроль к учебному модулю «Биомеханика. Принципы компоновки и комбинации физических упражнений. Разработка индивидуальных программ продвинутого уровня сложности»

1. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- а) нет, не следует
- б) по желанию самого спортсмена
- в) да, под присмотром спортивного врача

2. Так называемое «второе дыхание» наступает:

- а) когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода
- б) когда мышцы входят в удобный ритм работы
- в) когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам

3. Что понимается под выражением «второе дыхание»?

- а) ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок
- б) одновременное дыхание носом и ртом
- в) резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами

4. Двигательные физические способности это:

- а) способности двигаться и принимать нагрузки
- б) способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности
- в) умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки

5. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители
- б) способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов
- в) личными спортивными достижениями человека

6. Число движений в единицу времени характеризует:

- а) темп движений
- б) ритм движений
- в) физический уровень занимающегося

7. Результатом физической подготовки является:

- а) количество разученных упражнений
- б) степень физической подготовленности
- в) физическое совершенство

8. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

- а) да, можно
- б) нет, нельзя
- в) можно только под присмотром спортивного врача или тренера

9. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а) задатки психофизиологических способностей
- б) степень тренированности и выносливости мышц
- в) медицинские показания

10. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения группы последовательных движений
- б) алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма
- в) четко заданный и неизменный порядок движений

Тестовый контроль к учебному модулю «Дыхание. Разработка индивидуальных программ повышенного уровня сложности»

1. Основное физическое качество – это:

- а) сила
 - б) работоспособность
 - в) здоровье
2. К основным физическим качествам человека относятся:
- а) быстрота, аккуратность, выносливость, сила
 - б) смелость, гибкость, быстрота, сила
 - в) выносливость, ловкость, сила, гибкость, быстрота
3. Физическое развитие характеризуется следующими показателями:
- а) физической подготовленностью, роста-весовыми данными
 - б) развитием физических качеств, гармоничным телосложением, состоянием здоровья
 - в) антропометрическими данными
4. ЗОЖ – это способ жизнедеятельности, направленный на:
- а) подготовку к профессиональной деятельности
 - б) развитие физических качеств
 - в) сбережение и улучшение состояния здоровья человека
5. Какие физиологические процессы способен запускать организм после тренировки?
- а) уменьшение боли в мышцах и снижение усталости
 - б) ускорение синтеза белка в мышцах
 - в) уменьшение запаса мышечного гликогена
 - г) значительное ускорение процесса общего восстановления
 - д) снижение темпа распада белка в мышцах, вызванного физическими упражнениями
 - е) замедление процесса восстановления организма
6. Какая задача не относится к программам продвинутого уровня?
- а) разучивание техники упражнений продвинутого уровня
 - б) укрепление мышц центра тела
 - в) закрепление мотивации к систематическим занятиям
7. Какие мышцы развивает упражнение «захлест одной ногой»?
- а) укрепление мышц спины, осевое вытяжение
 - б) вытяжение мышц спины и шеи, укрепление центра
 - в) развитие мышц задней поверхности бедра
8. В какой части занятия выполняются упражнения на восстановления подвижности позвоночника и осевое удлинение, растяжение мышц спины и задней поверхности ног, укрепление мышц центра?
- а) в первой половине основной части
 - б) в середине основной части
 - в) во второй половине основной части
9. В какой части занятия главная цель восстановить функциональные системы организма до исходного уровня (снизить ЧСС до состояния покоя, снизить активность нервной деятельности, снять напряжение с мышечных волокон), подвести итог занятия и дать рекомендации?
- а) в вводной части
 - б) в основной части
 - в) в заключительной части

10. Какой главный принцип используется для обеспечения эффективности и безопасности занятия, повышения оздоровительной направленности в пилатесе?

- а) движение не должно быть сложным
- б) движение от сложного к простому
- в) движение от простого к сложному

12. ФОРМЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценка качества и итоговый контроль знаний, умений и навыков слушателей проводится в форме итогового тестирования.

К итоговой аттестации допускается слушатель в полном объеме выполнивший учебный план по программе.

Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией, возглавляемой председателем (директором учебного центра). Председатель аттестационной комиссии организует и контролирует ее деятельность, обеспечивает единство требований, предъявляемых к слушателям.

Состав аттестационной комиссии формируется из числа преподавателей и сотрудников учебного центра, имеющих необходимую квалификацию для оценки уровня знаний, в аттестационную комиссию также могут входить лица, приглашенные из сторонних организаций, соответствующие профилю осваиваемой слушателями программы.

Состав аттестационной комиссии утверждается приказом директора учебного центра.

Результаты итоговой аттестации регистрируются в протоколе заседания аттестационной комиссии.

Слушатели, успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Слушатели, не прошедшие итоговой аттестации, или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти повторно итоговую аттестацию в сроки, определенные учебным центром.

Критерии оценки при проведении итогового тестирования

Критерии оценивания при проведении итоговой аттестации в форме тестирования. Тестирование рассчитано на временной промежуток до двух часов. Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов. При выполнении тестов достаточно указать один вариант правильного ответа без дополнительных комментариев. При осуществлении оценки тестовых заданий используется шкала процентов правильных ответов в следующем соотношении:

71-80% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

81-90% правильных ответов – оценка «хорошо»,

91-100% правильных ответов – оценка «отлично».

Оценочные средства для итогового контроля знаний

1. Что является структурной единицей мышцы?

- а) мышечное волокно
- б) фасция
- в) мышечные клетки

2. Опорно - двигательный аппаратного – это...

- а) скелет, состоящий из костей и их соединений, а также мышц
- б) составная часть системы органов опоры и движения, представленная твёрдой её основой или костным скелетом
- в) система органов, образованная скелетными мышцами, которые, сокращаясь, приводят в движение кости скелета

3. Выберите функции, которые выполняет скелет

- а) защитная
- б) опорная
- в) двигательная
- г) кроветворная
- д) обменная
- е) сократительная
- ж) репродуктивная

4. Что такое мышца?

- а) орган, образованный мышечной тканью, клетки которой обладают способностью сокращаться и производить различные движения
- б) опорно-двигательный аппарат, обеспечивающий движение тела
- в) ткань, состоящая из мышечных клеток

5. Выберите функции, которые выполняют мышцы:

- а) все варианты верны
- б) обеспечение различных движений, расположенных внутри тела органов и структур, а также изменение давления или напряжения, приходящегося на эти органы и структуры
- в) сохранение правильной осанки под воздействием на тело человека силы гравитации
- г) обеспечение различных движений, расположенных внутри тела органа также изменение давления или напряжения, приходящегося на эти органы и структуры

6. Что такое фасция?

- а) тонкая соединительнотканная оболочка, покрывающая мышцу снаружи
- б) внутренняя оболочка суставной сумки

7. Продолжите последовательность строения: мышца - мышечное волокно -

- а) митохондрия
- б) миозин
- в) миофибрилла

8. Что относится к форменным элементам крови?

- а) лейкоциты
- б) эритроциты
- в) тромбоциты
- г) плазма
- д) гемоглобин

9. От чего зависит ЧСС?

- а) все варианты верны
- б) положение тела – стоя, сидя, лежа и т.д.
- в) уровень физической подготовки
- г) прием пищи
- д) возраст
- е) прием некоторых препаратов

10. Какова функция углеводов?

- а) энергетическая
- б) стимулируют секреторную деятельность кишечника

- в) защитная
- г) участвуют в построении скелета тел

11. Укажите правильный перечень функций крови

- а) защита, транспорт полезных веществ, перемещение кислорода по телу, терморегуляция, поддержание гомеостаза
- б) транспорт полезных веществ, перемещение нервных импульсов, вырабатывает инсулин
- в) защита, регуляция роста организма, транспорт полезных веществ

12. Анаэробные процессы в организме протекают:

- а) без участия кислорода
- б) с участием кислорода
- в) с участием углекислого газа
- г) без участия углекислого газа
- д) при углубленном дыхании

13. Рассчитайте тренировочную частоту сердечных сокращений с заданной интенсивностью 70% для 40-летнего мужчины, у которого ЧСС в состоянии покоя 80 уд/мин

- а) 150 уд/мин
- б) 120 уд/мин
- в) 170 уд/мин

14. Выносливость – это...

- а) способность к длительному выполнению работы без снижения эффективности
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
- в) способность проявлять максимальную скорость движений

15. Перечислите виды нарушения тренированности:

- а) утомление, переутомление, перетренированность; перенапряжение
- б) снижение работоспособности; переутомление; перегрузка
- в) усталость; дискоординация; нарушение режима сна; недовосстановление

16. В чем заключается интервальная тренировка:

- а) система занятий, включающая в себя упражнения с чередованием аэробного и анаэробного режима
- б) в выполнении кардио-респираторных упражнений разной интенсивности, чередуемые с интервалами отдыха
- в) форма занятий, подразумевающая чередование интервалов с высокой и низкой интенсивностью работы

17. Выберите основные критерии нагрузки:

- а) интенсивность упражнения; продолжительность упражнения; число повторений продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха
- б) число повторений упражнения; продолжительность упражнения
- в) разница между величинами ЧСС в покое и ЧСС после нагрузки

18. Выберите мышцы, которые участвуют в приведении плеча:

- а) подлопаточная
- б) подостная
- в) дельтовидная
- г) надостная

19. Пульс – это...

- а) толчкообразные, ритмичные сокращения стенок артерий, вследствие заполнения их кровью, выбрасываемой при сокращении (систоле) левого желудочка
- б) результат сокращения стенок артерий для продвижения крови по сосудистому руслу
- в) регистрация сердечных циклов

20. Выберите вариант с правильными местами регистрации ЧСС:

- а) на лучевой артерии, на височной артерии, на сонной артерии, на верхушке сердца
- б) на бедренной артерии, брыжеечной артерии, паховой артерии
- в) на сонной артерии, в локтевом сгибе, подмышечной впадине

21. АД выше 140/90 называется:

- а) гипертоническим
- б) нормотоническим
- в) дистоническим
- г) гипотоническим
- д) астмотическим

22. Как остановить обильное венозное кровотечение?

- а) наложить давящую повязку
- б) обработать рану спиртом, закрыть стерильной салфеткой
- в) продезинфицировать рану спиртом и обработать йодом

23. Что такое нагрузки?

- а) воздействие физических упражнений на организм занимающегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем
- б) внешнее сопротивление работающей мышце
- в) психическое напряжение человека, выполняющего физическую работу

24. Что такое гибкость?

- а) способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой
- б) способность мышц к максимальному растяжению
- в) диапазон движения в суставе

25. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) выносливость
- б) тренированность
- в) второе дыхание

26. Каково основное значение витаминов для организма человека?

- а) являются катализаторами для многих химических процессов в организме
- б) являются источником питания и энергии
- в) в принципе не нужны человеку

27. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:

- а) сна
- б) физических нагрузок
- в) умственной деятельности

28. Особенности Пилатеса

- а) выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
- б) скорость выполнения упражнения
- в) выполнение упражнений не количественно, а качественно

29. Преимущества Пилатес

- а) упражнения выравнивают и стабилизируют позвоночник, уменьшают дискомфорт и болевые ощущения в спине
- б) повысят вашу гибкость и подвижность суставов
- в) верны оба ответа

30. Что не входит в принципы Пилатеса

- а) скорость
- б) концентрация
- в) центрирование

31. В чем состоит суть метода Пилатес?

- а) в интенсивной тренировке на всё тело
- б) в получении удовольствия от занятий
- в) в сложных, но эффективных тренировках
- г) в активной тренировке на конкретную мышцу

32. На движениях чего сосредотачивается Пилатес?

- а) на движениях центра тела
- б) на движениях рук
- в) на движениях суставов
- г) на движениях ног

33. Пилатес учит сохранять ощущение при естественном дыхании, с вдохом и выдохом из:

- а) из живота
- б) из легких

34. Что важно сочетать в системе Пилатеса?

- а) укрепление и вытягивание мышц
- б) растягивание и скручивание мышц
- в) укрепление и стабилизация мышц
- г) мышечный контроль и напряжение