

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник Управления  
дополнительного образования  
Курагина Курагина К.А.  
« 20 » января 2023 г.

**ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**дополнительной профессиональной программы –**  
**программы повышения квалификации**  
**«Тренер по фитнесу »**

Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

Зачет представляет собой итоговое испытание по профессионально-ориентированным проблемам, устанавливающим соответствие подготовленности выпускников требованиям ДПП.

Зачет проводится с целью проверки уровня и качества профессиональной подготовки слушателей, предусмотренных профессиональным стандартом и квалификационными характеристиками.

Зачет позволяет выявить и оценить уровень сформированности компетенций у выпускника для решения профессиональных задач, готовность к новым видам профессиональной деятельности.

### Перечень проверяемых результатов обучения

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 Тренерская	<b>ПК 1</b> Способность к составлению индивидуальных и групповых программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений);- развитие выносливости и функционального диапазона движений;-базовое развитие мышечной системы; развитие диапазона	Владеть навыками выявления проблемы в организации работы фитнес клубов, организации мероприятий по внедрению современных методик; разработки комплексных групповых и индивидуальных программ для населения	Уметь 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, учитывать обстоятельства обратимости (снижения)	Знать медико-биологических основы фитнеса, физиологии человека, теории и методики спортивной тренировки, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса, возрастных особенностей человека, классификацию фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ

	<p>движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни; направленное атлетическое развитие), разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу; самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу с пояснением элементов физической нагрузки во время разминки, основной части занятия, заминки</p>		<p>результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок, планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека</p>	
	<p><b>ПК 2</b> - Способность к изучению данных о населении, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; к определению факторов риска занятий фитнесом; тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека, оценка физического состояния и определение сильных и слабых</p>	<p>Владеть навыками пользования контрольно-измерительными приборами; использования системы нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся</p>	<p>Уметь обеспечить психолого-методическую поддержку занимающихся в различные периоды; пользоваться информационными технологиями и средствами связи.</p>	<p>Знать медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, занимающимся фитнесом; методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования</p>

	сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса			
--	---	--	--	--

### **Примерные задания к итоговому зачету**

На зачете обучающиеся представляют разработанный проект занятия по следующим направлениям на выбор: аэробика, степ - аэробика, стрейчинг, зумба. Занятие должно удовлетворять следующим требованиям: средства и методы соответствуют выбранным направлениям, программа имеет трехчастную структуру (подготовительная, основная и заключительная части), презентация методически грамотно оформлена.

### **Критерии оценивания**

Оценка за зачет является интегрированной и включает в себя оценку уровня освоения всех компетенций, формируемых в ходе изучения ДПП. Оценка соответствует уровню освоения компетенций: пороговый, продвинутой, высокий. Результаты итоговой аттестации определяются по системе: «зачтено», «не зачтено».

Оценки «зачтено» заслуживает слушатель, который представил дизайн занятия по выбранному направлению фитнеса с соблюдением следующих требований: средства и методы соответствуют выбранным направлениям, программа имеет трехчастную структуру (подготовительная, основная и заключительная части), презентация методически грамотно оформлена. Практическое задание выполнено в полном соответствии с требованиями ДПП. Слушатель демонстрирует сформированность компетенций в сфере профессиональной деятельности

Оценки «не зачтено» заслуживает слушатель, выполнивший практическое задание, не соответствующее требованиям ДПП. Слушатель демонстрирует несформированность компетенций в сфере профессиональной деятельности.