

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор НОЦ «Институт  
непрерывного образования»

*E.V. Mozhkina* Е.В. Мошкина

«*10 марта*» 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

«Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ»

Красноярск 2023

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки**  
**«Инструктор групповых и индивидуальных фитнес программ»**

Форма обучения – очно-заочная (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Срок обучения – 256 часов.

№ п/п	Наименование модулей (дисциплин)	Общая трудоемкость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы			СРС, ч	Формы контроля
				Лекции	Лабораторные работы	Практические и семинарские занятия		
1.	Медико-гигиенические основы занятий фитнесом	28	16	10	-	6	12	Зачет
2.	Организация и проведение занятий по фитнесу	90	60	28	-	32	30	Зачет
3.	Теория и методика обучения занимающихся в соответствии с программой ТиМ физического воспитания	40	20	10	-	10	20	Зачет
4.	Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	24	14	9	-	5	10	Зачет
5.	Рациональное питание в практике фитнес-инструктора	34	26	14	-	12	8	Зачет
	Практика (стажировка)	16	10	-	-	10	6	Зачет
	Итоговая аттестация	24	12	-	-	12	12	Защита итоговой аттестационной работы
	<b>Итого</b>	<b>256</b>	<b>158</b>	<b>71</b>	<b>-</b>	<b>87</b>	<b>98</b>	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки**  
**«Инструктор групповых и индивидуальных фитнес программ»**

Категория слушателей: лица со средним профессиональным или высшим образованием.

Срок обучения: 3 месяца.

Форма обучения: очно-заочная.

Режим занятий: 4 часа в день.

№ п/п	Наименование модулей (курсов)	Общая трудоемкость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы			СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Лабораторные работы	Практ. и семинарские занятия		
<b>1</b>	<b>Медико-гигиенические основы занятий фитнесом</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	-	<b>6</b>	<b>12</b>	PO1, PO2
1.1	Тема 1.1. Биохимические основы занятий фитнесом	8	4	4	-	-	4	PO1, PO2
1.2	Тема 1.2. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом	6	4	2	-	2	2	PO1, PO2
1.3	Тема 1.3. Возрастные особенности занимающихся физической культурой и спортом	8	4	2	-	2	4	PO1, PO2
1.4	Тема 1.4. Гигиеническое обеспечение занятий фитнесом	6	4	2	-	2	2	PO1, PO2
<b>2</b>	<b>Организация и проведение занятий по фитнесу</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	-	<b>32</b>	<b>30</b>	PO3
2.1	Тема 2.1. Классификация современных направлений фитнеса. Нормативно-правовое регулирование в сфере фитнеса	6	4	2	-	2	2	PO3
2.2	Тема 2.2. Воздействие занятий фитнесом на системы организма	4	-	-	-	-	4	PO3
2.3	Тема 2.3. Структура занятия по фитнес-аэробике	6	6	4	-	2	-	PO3

№ п/п	Наименование модулей (курсов)	Общая трудоемкость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы			СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Лабораторные работы	Практ. и семинарские занятия		
2.4	Тема 2.4. Организация занятий фитнес-аэробикой	4	2	2	-	-	2	PO3
2.5	Тема 2.5. Основы методики проведения занятий	6	4	2		2	2	PO3
2.6	Тема 2.6. Техника выполнения базовых движений	10	6	2		4	4	PO3
2.7	Тема 2.7. Основы методики составления комбинаций	12	10	4	-	6	2	PO3
2.8	Тема 2.8. Step-аэробика. Влияние занятий на организм занимающихся	6	4	2	-	2	2	PO3
2.9	Тема 2.9. Требования по технике безопасности при проведении занятий по Step-аэробике	4	2	2	-	-	2	PO3
2.10	Тема 2.10. Классификация базовых шагов Step-аэробики. Структура занятий	10	8	4		4	2	PO3
2.11	Тема 2.11. Методика разучивания комбинация Step-аэробики	8	6	2	-	4	2	PO3
2.12	Тема 2.12. Силовая нагрузка в условиях практики	4	2	-	-	2	2	PO3
2.13	Тема 2.13. Стретчинг.	4	2	2	-	2	-	PO3
2.14	Тема 2.14. Организация занятий по йоге, Фитбол, Kangoo	6	4	-	-	4	2	PO3
<b>3</b>	<b>Теория и методика обучения занимающихся в соответствии с программой ГиМ физического воспитания</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	PO4, PO5, PO6
3.1	Тема 3.1. Средства, методы и дидактические принципы спортивной тренировки	8	4	2	-	2	4	PO4, PO5, PO6
3.2	Тема 3.2. Этапы обучения двигательным действиям. Законы формирования навыка	8	6	2	-	4	4	PO4, PO5, PO6
3.3	Тема 3.3. Методы определения утомления и контроль за нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности	6	4	2	-	2	2	PO4, PO5, PO6

№ п/п	Наименование модулей (курсов)	Общая трудоемкость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы			СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Лабораторные работы	Практ. и семинарские занятия		
3.4	Тема 3.4. Основы методики развития физических качеств	10	4	2	-	2	6	PO4, PO5, PO6
3.5	Тема 3.5. Планирование и контроль в физкультурно-спортивной деятельности	6	2	2	-		4	PO4, PO5, PO6
<b>4</b>	<b>Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	PO7, PO8, PO9
4.1	Тема 4.1. Основы современной системы управления в фитнес индустрии	2	-	-	-		2	PO7, PO8, PO9
4.2	Тема 4.2. Понятие и виды организационных структур управления, используемых в фитнес индустрии	2	-	-	-	-	2	PO7, PO8, PO9
4.3	Тема 4.3. Организация физкультурной работы фитнес-клуба	4	2	1	-	1	2	PO7, PO8, PO9
4.4	Тема 4.4 Планирование и построение эффективного рабочего процесса инструктора по фитнесу	4	2	1	-	1	2	PO7, PO8, PO9
4.5	Тема 4.5 Материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса	2	2	2	-	-	-	PO7, PO8, PO9
4.6	Тема 4.6 Личностные качества инструктора по фитнесу	4	2	1	-	1	2	PO7, PO8, PO9
4.7	Тема 4.7 Информационные технологии ФКиС	4	4		-	2	2	PO7, PO8, PO9
4.8	Тема 4.8 Принципы формирования групп для занятий фитнесом	2	2	2	-	-	-	PO7, PO8, PO9
<b>5</b>	<b>Рациональное питание в практике фитнес-инструктора</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	PO10
5.1	Тема 5.1. Здоровье. Рациональное питание. Образ жизни. Вода. Питьевой режим	6	4	2	-	2	2	PO10

№ п/п	Наименование модулей (курсов)	Общая трудоемкость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы			СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Лабораторные работы	Практ. и семинарские занятия		
5.2	Тема 5.2. Пищеварительная система. Расстройства пищевого поведения	4	2	2	-	-	2	PO10
5.3	Тема 5.3. Методы расчёта потребностей в энергии и пищевых веществ. Потребности КБЖУ и их дефициты и профициты	4	4	2	-	2	-	PO10
5.4	Тема 5.4. Продуктовая корзина здорового человека. Продукты и выбор продуктов. В чем важность выбора приготовления продуктов и их предварительная подготовка.	4	4	2	--	2		PO10
5.5	Тема 5.5. Какие жиры являются опасными для здоровья. Хороший и плохой холестерин.	4	3	2	-	1	1	PO10
5.6	Тема 5.6. Что такое режим питания, частое дробное питание, интервальное голодание, оптимальный рацион. Протоколы питания: АИП, ПАЛЕО	4	3	2	-	1	1	PO10
5.7	Тема 5.7. Принципы диагностики массы тела. Индекс массы тела расчет и анализ результатов с учетом норм.	4	4	2	-	2	-	PO10
5.8	Тема 5.8. Алгоритм работы и сопровождение клиента.	2	2	-	-	2	-	PO10
5.9	Тема 5.9. Сон. Роль сна в коррекции веса и состоянии здоровья	2	-	-	-	-	2	PO10
	<b>Практика (стажировка)</b>	16	10			10	6	PO1–PO10
	<b>Итоговая аттестация</b>	24	12			12	12	PO1–PO10
	<b>Итого</b>	<b>256</b>	<b>158</b>	<b>71</b>	<b>-</b>	<b>87</b>	<b>98</b>	

**Календарный учебный график\***  
**дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки**  
**«Инструктор групповых и индивидуальных фитнес программ»**

Наименование модулей (курсов)	Неделя	Объем учебной нагрузки, ч.	Виды занятий (количество часов)							
			Лекция	Практ. и семинарские занятия	Лаб. работа	СРС	Консультация	Контр. работа	Тест	Итоговый контроль
Медико-гигиенические основы занятий фитнесом	1–2	28	10	6	-	12	-	-		Зачет
Организация и проведение занятий по фитнесу	3–6	86	28	32	-	30	-	-	-	Зачет
Теория и методика обучения занимающихся в соответствии с программой ТИМ физического воспитания	7–8	40	10	10		20	-	-	-	Зачет
Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	9–10	24	9	5	-	10	-	-	-	Зачет
Рациональное питание в практике фитнес-инструктора	11–12	34	14	12		8	-	-	-	Зачет
Стажировка	13–14	16		10		6				Зачет
Итоговая аттестация	15	24	-	12		12				Защита итоговой аттестационной работы (проекта)

*\*Календарный учебный график составляется для программ профессиональной переподготовки и представляет собой график учебного процесса, устанавливающий последовательность и продолжительность теоретического обучения, экзаменационных сессий, практик, стажировок, итоговой аттестации*

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Аннотация программы**

Программа профессиональной переподготовки «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ» позволит слушателям получить теоретические и практические знания в области продвижению фитнес-услуг.

В рамках данной программы слушатели рассматривают вопросы, связанные с профессиональной деятельностью инструктора групповых и индивидуальных фитнес-программ, знакомятся с медико-гигиеническими основами занятий фитнесом, организацией и проведением занятий по фитнесу, методикой обучения занимающихся в соответствии с программой ТИМ физического воспитания, руководством деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, основами рационального питания в практике фитнес-инструктора.

На сегодняшний день вакансии фитнес-тренера можно встретить каждый день. Регулярные и полноценные тренировки в условиях комфорта, стали доступны многим. Всё большую популярность приобретает услуга «вызов фитнес-тренера на дом».

Кроме того, в современных профессиональных стандартах закреплён ряд трудовых функций, в рамках которых обозначены такие умения как умение организовывать профессиональную деятельность обучающихся.

## **1.2. Цель программы**

Цель программы — приобретение слушателями знаний и умений в области фитнес-услуг, необходимых для организации и продвижения физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично ориентированной двигательной активности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения.

Программа направлена на формирование компетенций в соответствии с трудовыми функциями профессионального стандарта 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 950н.

Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, получает диплом о профессиональной переподготовке с правом ведения новой профессиональной деятельности в сфере организации и продвижении фитнес-услуг населению.

## **1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации**

**1. Область профессиональной деятельности** слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки, в которой может осуществлять профессиональную деятельность: образование, Организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных фитнес услуг, досуговых занятий лично ориентированной двигательной активности



с применением упражнений фитнеса, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения реализуемое в условиях различных государственных и частных организаций, социальных структур и структур экономической деятельности (фитнес-центры, фитнес клубы и т.д.) в различных институциональных условиях.

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях и(или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

**2. Объекты профессиональной деятельности:** развивающий (учебно-воспитательный) и педагогические процессы.

Виды профессиональной деятельности: организационная, диагностико-консультативная, педагогическая.

### **3. Уровень квалификации**

В соответствии с приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 октября 2020 г. № 950н «Об утверждении Профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг» обеспечивает достижение *шестого* уровня квалификации.

Программа является преемственной к основным образовательным программам высшего образования бакалавриата направлений подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно оздоровительный туризм».

### **1.4. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)**

В соответствии с профессиональным стандартом 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 950н, программа направлена на формирование и(или) совершенствование следующих трудовых функций:

- А/01.5 Вовлечение населения в занятия фитнесом.
- А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
- А/03.5 Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования.
- А/04.5 Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
- В/01.6 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом.
- В/02.6 Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу.
- В/02.6 Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу.
- В/03.6 Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

## **1.5. Планируемые результаты обучения**

Слушатель, освоивший программу переподготовки, будет обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

РО1. Проводить физиолого-биохимическую оценку состояния организма и его соответствия возрастным и гендерным нормам.

РО2. Определять влияние факторов внешней среды (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) на спортивную работоспособность.

РО3. Проводить типовые и специализированные фитнес-программы:

- Знать классификацию и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципу.
- Применять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.
- Применять методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.

РО4. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники.

РО5. Подбирать подводящие комплексы для разучивания физического упражнения.

РО6. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами с учетом рационализации питания.

РО7. Планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

РО8. Консультировать по вопросам организации занятий для различных возрастных групп.

РО9. Планировать работу фитнес-центров с использованием информационных технологий.

РО10. Продвигать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ) среди населения.

## **1.6. Категория слушателей**

Тренеры, инструкторы физкультурно-спортивных организаций, специалисты в области физической культуры и спорта, лица, планирующие работу в области физической культуры и спорта, лица, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком, студенты выпускающихся курсов.

## **1.7. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение**

В соответствии с требованиями к образованию и обучению, предъявляемыми к 6 уровню квалификации профессионального стандарта 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг», необходимо иметь среднее профессиональное образование и/или высшее образование.

## **1.8. Продолжительность обучения**

Трудоемкость обучения по данной программе составляет 256 академических часов, включая самостоятельную работу слушателей.

## **1.9. Форма обучения**

Очно-заочная (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Календарный учебный график формируется непосредственно при реализации программы профессиональной переподготовки «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ». Календарный учебный график представлен в форме расписания занятий при наборе группы на обучение.

## **1.10. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)**

Программа повышения квалификации реализуется с использованием LMS Odin. Слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в интернет.

Наличие материально-технической базы для проведения лекционных и практических занятий по фитнесу: аудитории с мультимедиа, спортивный инвентарь, спортивные залы, тренажеры и т.п.

## **1.11. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки**

Особенности построения программы переподготовки «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ»:

- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;
- выполнение комплексных (сквозных) учебных заданий, требующих практического применения знаний и умений, полученных в ходе изучения логически связанных дисциплин (модулей);
- выполнение итоговых аттестационных работ по реальному заданию;
- использование информационных и коммуникационных технологий;
- применение электронных образовательных ресурсов (дистанционное, электронное, комбинированное обучение и пр.).

В поддержку дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки разработан электронный курс в LMS Odin.

### **1.12. Особенности организации практики/стажировки**

Стажировка по программе «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ» проводится в течение трех недель, продолжительность составляет 16 часов.

Место стажировки: спортивный клуб Института физической культуры, спорта и туризма СФУ.

В рамках прохождения стажировки необходимо:

1. Ознакомиться с организационно-управленческой структурой спортивного учреждения и изучить особенностей спортивного учреждения.
2. Изучить правила планирования и анализа содержания тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта.
3. Провести тренировочные занятия с обучающимися в прикрепленных группах по фитнесу.
4. Ознакомиться со структурой фитнес-центра.

Дневник стажировки прикреплен на электронном курсе в LMS Odin «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ».

Слушатель программы могут пройти стажировку в любой физкультурно-спортивной организации, в том числе на своем рабочем месте.

**1.13. Документ об образовании:** диплом о переподготовке установленного образца.

## **II. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы**

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки активности и участия в дискуссиях в ходе вебинаров, а также качества выполнения заданий в электронном обучающем курсе.

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующих элементах электронного обучающего курса и включают описание задания, методические рекомендации по его выполнению, критерии оценивания.

Итоговой аттестацией защита итоговой аттестационной работы (в форме проекта).

### **2.2. Требования и содержание итоговой аттестации**

Аттестация проводится в виде зачета по модулям программы и защиты итоговой аттестационной работы. Основанием для аттестации является разработка и проведение практического занятия, которое включает в себя:

1. Разминку. Обучающийся должен подобрать правильные упражнения для разогрева мышц и связок к основной части занятия.

2. Аэробную часть. Составить комбинацию на 32 счета (по аэробике или step). Правильно подобрать метод разучивания и разложить комбинацию аудитории. Выучить комбинацию с группой.

3. Силовую нагрузку. Преподаватель задает определенную группу мышц. Обучающийся должен составить комплекс упражнений.

4. Заключительный стрейтчинг-растяжку. Правильно подобрать упражнения для восстановления организма занимающихся в конце занятия.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, выполнившие учебный план программы, домашние самостоятельные задания в каждом модуле/дисциплине.

Итоговая аттестация по программе — защита итоговой аттестационной работы, которая проходит в синхронном формате.

Основная цель итоговой аттестационной работы (ИАР) — выполнить работу, демонстрирующую уровень подготовленности к самостоятельной профессиональной деятельности.

Итоговая аттестационная работа выполняется индивидуально.

Слушатель предоставляет результат выполненной работы в формате записанных видео файлов. Документ со ссылками на видеofайлы прикрепляются в электронный курс программы профессиональной переподготовки «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ».

### **Требования к итоговой аттестационной работе**

1. Грамотное и качественное выполнение и доработка практических и самостоятельных заданий, выполняемых по мере прохождения программы

и педагогической практики, которые включены в итоговую аттестационную работу.

2. Полное соблюдение требований к построению структуре занятия по фитнесу.

3. Сдача документа в формате документа с ссылками на видео.

### Критерии оценивания итоговой аттестационной работы

Критерий	Показатели выполнения	Баллы (мин/макс)
Содержание работы	Составление и демонстрация разминки	0/2
	Аэробная часть занятия	0/3
	Комплекс силовых упражнений	0/3
	Стретчинг	0/2
Доклад/защита работы	Умение продемонстрировать правильную технику выполнения базовых шагов	0/2
	Продемонстрировать умение выполнять упражнения под музыкальное сопровождение	0/2
	Продемонстрировать умение управлять группой	0/1
<b>Всего</b>		<b>15 баллов</b>

Оценка «отлично» ставится, если слушатель набрал **11–15 баллов**.

Оценка «хорошо» ставится, если слушатель набрал **10-8 баллов**.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если слушатель набрал **7–6 баллов**.

Итоговая аттестационная работа защищается в синхронном формате перед аттестационной комиссией; работа представляется с помощью представления разных частей занятия.

По результатам защиты итоговой работы аттестационная комиссия принимает решение о предоставлении слушателям по результатам освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки права заниматься профессиональной деятельностью в сфере организации и продвижении фитнес-услуг населению и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

### III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
PO1. Проводить физиолого-биохимическую оценку состояния организма и его соответствия возрастным и гендерным нормам	Прохождение интерактивных лекций, оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии, физиометрии и с помощью функциональных проб; определение суточных энергозатрат скорым и хронометражно-табличным методами; оценка спортивного зала на соответствие гигиеническим нормам	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom
PO2. Определять влияние факторов внешней среды (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) на спортивную работоспособность	Прохождение интерактивных лекций, оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии, физиометрии и с помощью функциональных проб; определение суточных энергозатрат скорым и хронометражно-табличным методами; оценка спортивного зала на соответствие гигиеническим нормам	Материалы электронного курса в системе LMS Odin: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom
PO3. Проводить типовые и специализированные фитнес-программы	Прохождение интерактивных лекций, тестов. Выполнения практических заданий. Составление комбинаций по степ-аэробике и аэробике	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom
PO4. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию: характеристика, возможные ошибки. Обсуждение факторов, периодов развития, средств, методов развития силовых, координационных, скоростных способностей, гибкости и выносливости	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom
PO5. Подбирать подводящие комплексы для разучивания физического упражнения	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию:	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
	характеристика, возможные ошибки. Обсуждение факторов, периодов развития, средств, методов развития силовых, координационных, скоростных способностей, гибкости и выносливости	
РО6. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами с учетом рационализации питания	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию: характеристика, возможные ошибки. Обсуждение факторов, периодов развития, средств, методов развития силовых, координационных, скоростных способностей, гибкости и выносливости	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom
РО7. Планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий	Прохождение интерактивных лекций, составление резюме фитнес инструктора, изучение информационных возможностей в фитнес индустрии	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom
РО8. Консультировать по вопросам организации занятий для различных возрастных групп	Прохождение интерактивных лекций, составление резюме фитнес инструктора, изучение информационных возможностей в фитнес индустрии	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom
РО9. Планировать работу фитнес-центров с использованием информационных технологий	Прохождение интерактивных лекций, составление резюме фитнес инструктора, изучение информационных возможностей в фитнес индустрии	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom
РО10. Продвигать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ) среди населения	Прохождение интерактивных лекций, составление продуктовой корзины, подсчет суточной КЖБУ, составление личной карточки клиента	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom



### **3.2. Виды и содержание самостоятельной работы**

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в LMS Odin. Самостоятельно слушателями изучаются представленные кейсы с практиками реализации контактной работы в условиях ЭО и ДОТ, дополнительные ссылки и материалы по темам курса, а также краткие резюмирующие материалы, дополнительные инструкции в различных форматах (видео, скринкасты, подкасты, интерактивные справочники, текстовые пояснения).

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**модуля**  
**«Медико-гигиенические основы занятий фитнесом»**

**1. Аннотация**

Данный модуль затрагивает вопросы функционального состояния и биохимических процессов в организме при занятиях физической культурой и спортом, в том числе и фитнесом, а также информацию о санитарно-гигиенических требованиях, предъявляемых к спортивным объектам для занятий фитнесом. Это позволит проводить занятия с учетом возрастно-половых особенностей контингента, а также влияния внешних климатических условий.

**Цель модуля (результаты обучения)**

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РО1. Проводить физиолого-биохимическую оценку состояния организма и его соответствия возрастным и гендерным нормам.

РО2. Определять влияние факторов внешней среды (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) на спортивную работоспособность.

Модуль может рассматриваться как один из курсов программы профессиональной переподготовки «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ».

**2. Содержание**

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 1. Медико-гигиенические основы занятий фитнесом (28 часов)</b>			
Тема 1.1. Биохимические основы занятий фитнесом (8 ч.)	Энергетика мышечной деятельности (2 ч). Закономерности биохимической адаптации и процесса спортивной тренировки (2 ч.)		Определение суточных энергозатрат скорым и хронометражно-табличным методами (4 ч.) <i>Задание 1, Задание 2</i>
Тема 1.2. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом (6 ч.)	Регуляция состояния организма при физической нагрузке, предстартовые состояния, вработывание и устойчивое состояния (2 ч.)	Оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии и физиометрии (2 ч.). <i>Задание 3</i>	Оценка состояния организма методами функциональных проб (2 ч.) <i>Тест по ситуационным задачам</i>
Тема 1.3. Возрастные	Особенности дошкольного,	Форум: Обсуждение	Анализ дополнительной

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
особенности занимающихся физической культурой и спортом (8 ч.)	школьного, юношеского, зрелого и пожилого возраста, гендерные особенности, значимые для занятий ФК и спортом (2 ч.)	особенностей занятий фитнесом в разных возрастных группах (2 ч.) <i>Форум</i>	информации, представленной в курсе по данной теме (4 ч.)
Тема 1.4. Гигиеническое обеспечение занятий фитнесом (6 ч.)	Требования, предъявляемые к спортивным залам для проведения фитнеса (2 ч.)	Оценка спортивного зала на соответствие его ГОСТ и СанПиН (2 ч.) <i>Задание 4</i>	Тестирование по модулю (2 ч.) <i>Тренировочный тест</i>

### **3. Условия реализации программы модуля**

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, видеозаписей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя практические занятия, подразумевающие групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы».

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля**

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы,

подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

### **Содержание комплекта учебно-методических материалов**

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в LMS Odin. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

### **Литература**

#### *Основная литература*

1. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебнометод. пособие / И.А. Власова, Г.Я. Мартынова. – Челябинск: ЧГАКИ, 2014. – 136 с.

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 256 с.

3. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки бакалавриата «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура») / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 297 с.

4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – 7-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2013. – 348 с.

5. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.

6. Солодков, А. С. Физиология человека: общая. Спортивная. Возрастная: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности – Физ. культура / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 240 с.

2. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2013, 2010. – 316 с.

3. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие [Электронный ресурс] / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий; Министерство спорта РФ, Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 153 с.

4. ГОСТ Р 57116-2016 Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://allgosts.ru/03/080/gost\\_r\\_57116-2016](https://allgosts.ru/03/080/gost_r_57116-2016)

#### **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю:** зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65 % из 100.

##### **Перечень заданий и/или контрольных вопросов**

1. Определение суточных энергозатрат скорым методом.
2. Определение суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом.
3. Оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии и физиометрии.
4. Оценка спортивного зала на соответствие его ГОСТ и СанПиН.

##### ***Задания для самостоятельной работы***

В самостоятельные работы входит изучение материала курса и закрепление заданий с практических занятий

#### **Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов**

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

#### **Примеры практических заданий**

**Задание 3.** Оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии и физиометрии.

*Цель задания:* провести оценку физического развития и функционального состояния организма.

*Инструкция:*

Шаг 1. Проведите соматометрические и физиометрические измерения по технологии, описанной в задании.

Шаг 2. Визуально оцените соматоскопические признаки (осанка, соматотип).

Шаг 3. Основываясь на материалах курса, проведите интерпретацию полученных результатов.

Шаг 4. Укажите ваши рекомендации по занятиям фитнесом для данного обследованного.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом задании.

### **Примеры тестовых заданий к лекциям**

1. Период развития, характеризующийся наибольшей чувствительностью организма к воздействию среды:

- a. сенситивный;
- b. критический;
- c. онтогенетический;
- d. филогенетический.

2. Скорость движения воздуха в спортзале не должна превышать:

- a. 0,1 м/с;
- b. 0,2 м/с;
- c. 0,5 м/с;
- d. 0,9 м/с.

3. Возраст ... можно считать оптимальным для формирования произвольных движений:

- a. 4-5 лет;
- b. 7- 10 лет;
- c. 9-10 лет;
- d. 14-15 лет

4. Для спортивных залов световой коэффициент должен составлять не менее:

- a. 1/3;
- b. 1/6;
- c. 1/8;
- d. 1/10.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## модуля

### «Организация и проведение занятий по фитнесу»

#### 1. Аннотация

Данный модуль рассматривает современные направления фитнес аэробики, представлен краткий исторический экскурс возникновения и развития фитнес аэробики, раскрыты основные вопросы организации и методики проведения занятий по фитнес аэробике и step-аэробике, детально разобрана техника выполнения базовых шагов. Проанализированы вопросы материально-технического обеспечения занятий, технологии подбора музыкального сопровождения.

#### Цель модуля (результаты обучения)

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РОЗ. Проводить типовые и специализированные фитнес-программы:

– Знать классификацию и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципу.

– Применять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.

– Применять методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.

Модуль может рассматриваться как один из курсов программы профессиональной переподготовки «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ».

#### 2. Содержание

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 2. Организация и проведение занятий по фитнесу (90 часов)</b>			
Тема 2.1. Классификация современных направлений фитнеса (6 ч.)	Классификация направлений фитнеса (2 ч.)	Нормативно-правовое обеспечение (2 ч.)	Изучение нормативных документов (2 ч.)
Тема 2.2. Воздействие занятий фитнесом на системы организма (4 ч.)	-	-	Изучение материалов по теме «Воздействие занятий фитнесом на системы организма» (4 ч.)

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Тема 2.3. Структура занятия по фитнес-аэробике (6 ч.)	Структура занятия по фитнес-аэробике (4 ч.)	Проведение занятия согласно структуре занятия (2 ч.)	-
Тема 2.4. Организация занятий фитнес-аэробикой (4 ч.)	Гигиенические требования к оборудованию и к помещениям к спортивной форме для занятий аэробикой (2 ч.)	-	Изучение материалов по теме «Организация занятий фитнес-аэробикой» (2 ч.)
Тема 2.5. Основы методики проведения занятий (6 ч.)	Методы обучения. Методы управления группой. Музыкальное сопровождение (2 ч.)	Тестирование по модулю (2 ч.) <i>Тренировочный тест</i>	Изучение материалов по теме «Основы методики проведения занятий» (2 ч.)
Тема 2.6. Техника выполнения базовых движений (10 ч.)	Особенности техники движений в аэробике. Основы техники движений ног. Основы техники движений рук. Виды перемещений в аэробике (2 ч.)	Изучение правильной техники выполнения базовых шагов (4 ч.)	Изучение материалов по теме «Техника выполнения базовых движений» (4 ч.)
Тема 2.7. Основы методики составления комбинаций (12 ч.)	Методические особенности составления комбинаций (2 ч.). Методы конструирования комбинаций (2 ч.)	Изучение основных методов конструирования комбинаций. Практика выполнения комбинаций (6 ч.)	Изучение материалов по теме «Основы методики составления комбинаций» (2 ч.)
Тема 2.8. Step-аэробика. Влияние занятий на организм занимающихся (6 ч.)	История возникновения и развития степ-аэробики. Влияние занятий степ-аэробикой на организм человека. Показания и противопоказания к занятиям степ-аэробикой (2 ч.)	Тестирование по модулю. <i>Тренировочный тест</i> (2 ч.)	Изучение материалов по теме «Step-аэробика. Влияние занятий на организм занимающихся» (2 ч.)
Тема 2.9. Требования по технике безопасности при проведении занятий по Step-аэробике (4 ч.)	Гигиенические требования к эксплуатации зала. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические требования к оборудованию. Профилактика	-	Изучение материалов по теме «Требования по технике безопасности при проведении занятий по Step-аэробике» (2 ч.)



№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
	травматизма на занятиях степ-аэробикой (2 ч.)		
Тема 2.10. Классификация базовых шагов Step-аэробики. Структура занятий (10 ч.)	Положения и движения относительно степ-платформы. Техника базовых шагов степ-аэробики (2 ч.). Техника движений рук в степ-аэробике. Структура учебно-тренировочного занятия по степ-аэробике (2 ч.)	Тестирование по модулю. <i>Тренировочный тест.</i> Выполнение практического задания (4 ч.)	Изучение материалов по теме «Классификация базовых шагов Step-аэробики» (2 ч.)
Тема 2.11. Методика разучивания комбинация Step-аэробики (8 ч.)	Методы управления группой на занятиях степ-аэробикой. Музыкальное сопровождение занятий степ-аэробикой. Методика составления хореографических комбинаций. Методика разучивания хореографических комбинаций (2 ч.)	Тестирование по модулю. <i>Тренировочный тест.</i> Выполнение практического задания (4 ч.)	Изучение материалов по теме «Методика разучивания комбинация Step-аэробики» (2 ч.)
Тема 2.12. Силовая нагрузка в условиях практики (4 ч.)	-	Тестирование по модулю. <i>Тренировочный тест.</i> Выполнение практического задания (2 ч.)	Изучение материалов по теме «Силовая нагрузка в условиях практики» (2 ч.)
Тема 2.13. Стретчинг (4 ч.)	Основные понятия, типы растяжек. Структура проведения занятия по стретчингу (2 ч.)	Тестирование по модулю. <i>Тренировочный тест.</i> Выполнение практического задания (2 ч.)	-
Тема 2.14. Организация занятий по йоге, Фитбол, Kangoo (4 ч.)	-	Организация занятий различных направлений (4 ч.)	Изучение материалов по теме «Организация занятий по йоге, Фитбол, Kangoo» (2 ч.)

### **3. Условия реализации программы модуля**

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, видеозаписей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в Moodle. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя практические занятия, подразумевающие групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля**

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

#### **Содержание комплекта учебно-методических материалов**

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в LMS Odin. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

#### **Литература**

##### *Основная литература*

1. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учеб.пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 112 с.
2. Васильев В.К., Гелецкая Л.А., Гольм Л.А. Упражнения на растягивание и увеличение подвижности суставов в системе физического воспитания

студентов: учеб. пособие; под ред. В.К. Васильева. – Красноярск: ИПК СФУ, 2009. – 140 с.

3. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. – 276 с.

4. Глухова А.И. Биохимия с упражнениями и задачами [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А.И. Глухова, Е.С. Северина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 384 с.

5. Зинкова Н.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие. – Ижевск: ИЖГСА, 2014. – 99 с.

6. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10–11 классы: программа, планирование, разработка занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие. – Коломна, 2016. – 81 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для высш. учеб. заведений / В.С. Макеева, З.С. Тинькова. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный ун-ет – УНПК», 2012. – 193 с.

#### **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю** — зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65 % из 100.

#### **Перечень заданий и/или контрольных вопросов**

1. Составить комбинацию по аэробике на 16 счетов со сменой лидирующей ноги.

2. Составить комплекс упражнений с гантелями/бодибаром/фитболом.

3. Провести разминку/основную/заключительную часть занятия.

#### **Задания для самостоятельной работы**

В самостоятельные работы входит изучение материала курса и закрепление заданий с практических занятий.

1. Выучить базовые шаги аэробики/степ-аэробики.

2. Выучить основные движения рук.

#### **Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов**

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

## Примеры практических заданий

**Задание 1.** Составить комбинацию на 16 счетов со сменой лидирующей ноги.

*Цель задания:* научиться самостоятельно составлять комбинации на различное количество счетов.

*Инструкция:*

Шаг 1. Выбрать базовые шаги для комбинации.

Шаг 2. Составить, используя выбранные базовые шаги комбинацию на заданное количество счетов.

Шаг 3. Выполнить составленную комбинацию с полной амплитудой движений под музыку.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом задании.

## Примеры тестовых заданий к лекциям

1. Выберите шаги со сменой лидирующей ноги:
  - a. V-step.
  - b. Mambo.
  - c. March.
  - d. Step-touch.
2. Разминка в фитнес-аэробике составляет:
  - a. 15 мин.
  - b. 10 мин.
  - c. 7 мин.
  - d. 2 мин.
3. Темп музыкального сопровождения для основной части занятия составляет:
  - a. 128 BPM.
  - b. 130-135 BPM.
  - c. 145 BPM.
  - d. 120 BPM.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## модуля

### «Теория и методика обучения занимающихся в соответствии с программой ТиМ физического воспитания»

#### 1. Аннотация

Данный модуль затрагивает вопросы использования средств и методов физического воспитания, учета принципов и закономерностей его построения. Раскрывает вопросы, связанные с этапностью формирования двигательных навыков и объяснения законов данной деятельности совместно с развитием физических способностей и планированием, регулированием тренировочных нагрузок.

#### Цель модуля (результаты обучения)

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РО4. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники.

РО5. Подбирать подводящие комплексы для разучивания физического упражнения.

РО6. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами с учетом рационализации питания.

#### 2. Содержание

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 3. Теория и методика обучения занимающихся в соответствии с программой ТиМ физического воспитания (40 часов)</b>			
Тема 3.1. Средства, методы и дидактические принципы спортивной тренировки (8 ч.)	Дидактические принципы спортивной тренировки (2 ч.)	Средства и методы спортивной тренировки (2 ч.)	1. Письменная работа: указать правила применения принципов и факторы, влияющие на реализацию принципа индивидуализации (2 ч.). 2. Заполнить таблицу «Классификация средств спортивной тренировки» (2 ч.)
Тема 3.2. Этапы обучения двигательным действиям. Законы формирования навыка (6 ч.)	Понятие о двигательном умении и двигательном навыке, факторы повышения скорости перехода умения в навык, законы формирования навыка (2 ч.)	Составление структуры обучения двигательным действиям на каждом из этапов. Выявление положительного и	Выявление ошибок, возникающих на разных этапах обучения на примере соревновательного упражнения избранного вида спорта (2 ч.)

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
		отрицательного переноса (2 ч.)	
Тема 3.3. Методы определения утомления и контроль за нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности (6 ч.)	Виды нагрузок, параметры управления нагрузками, виды и методы педагогического контроля (2 ч.)	Расчет индивидуальных параметров для управления нагрузкой по ЭКГ и ЧСС (2 ч.)	Заполнить таблицу «Контроль нагрузок по ЧСС» (2 ч.)
Тема 3.4. Основы методики развития физических качеств (10 ч.)	Общие понятия, факторы, структура и чувствительные периоды развития физических способностей (2 ч.)	Средства и методы развития физических способностей (2 ч.)	Выполнение письменной работы по предложенным вопросам (4 ч.). Выполнение контрольной работы о средствах и методах развития физических качеств – пакет Scorm (2 ч.)
Тема 3.5. Планирование и контроль в физкультурно-спортивной деятельности (6 ч.)	Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование по этапам, неделям, отдельным занятиям. Мониторинг и коррекция тренировочного процесса (2 ч.)	-	Составить ментальную карту о планировании в избранном виде спорта (4 ч.)

### 3. Условия реализации программы модуля

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, видеозаписей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### Материально-технические условия реализации программы

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя практические занятия, подразумевающие групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа

видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля**

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

### **Содержание комплекта учебно-методических материалов**

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в Moodle. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

### **Литература**

#### *Основная литература*

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

2. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004. – 464 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Завьялов, А.И. Спортивная тренировка: (начало XXI века): монография / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. образования «Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева». – Красноярск: Красноярский гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2016. – 310 с.

2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: Астрель: АСТ, 2011. – 864 с.

3. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. / П. Янсен. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

#### **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю:** зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 60 % из 100.

##### **Перечень заданий и/или контрольных вопросов**

###### ***Практические задания модуля***

1. Составление структуры обучения двигательным действиям на каждом из этапов. Выявление положительного и отрицательного переноса при взаимодействии двигательных навыков.

2. Расчет индивидуальных параметров для управления нагрузкой по ЭКГ и ЧСС.

###### ***Задания для самостоятельной работы***

В самостоятельные работы входит изучение материала курса, закрепление заданий с практических уроков, а также выполнение следующих работ:

1. Заполнение таблицы «Классификация средств спортивной тренировки».

2. Выявление ошибок, возникающих на разных этапах обучения на примере соревновательного упражнения избранного вида спорта.

3. Выполнение контрольной работы о средствах и методах развития физических качеств – пакет Scorm.

##### **Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов**

Баллы	1 балл	3 балла	5 баллов
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

##### **Примеры практических заданий**

**Задание 1.** Заполнение таблицы «Классификация средств спортивной тренировки».

*Цель задания:* подобрать средства спортивной тренировки, исходя из структуры средств, применительно к избранному виду спорта.

*Инструкция:*

Шаг 1. Определите избранный вид спорта.

Шаг 2. Подберите от 5 упражнений, используемых в подготовительной части тренировки, относящихся к общеразвивающим.

Шаг 3. Укажите от 5 упражнений, с помощью которых разучивается новое двигательное действие в избранном виде спорта - подводящих.

Шаг 4. Укажите от 5 упражнений, являющихся соревновательными в избранном виде спорта.

Шаг 5. Подберите от 5 упражнений, применяемых в избранном виде спорта в качестве средств общей физической подготовки.



Шаг 6. Подберите от 5 упражнений, применяемых в избранном виде спорта в качестве средств специальной физической подготовки.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом занятии.

**Задание 2.** Заполнение таблицы «Контроль нагрузок по ЧСС».

*Цель задания:* сформировать представление об управлении тренировочной нагрузкой, используя метод контроля по частоте сердечных сокращений.

*Инструкция:*

Шаг 1. Измерьте ЧСС покоя утром, сразу после пробуждения, не вставая с постели, запишите результат.

Шаг 2. Подсчитайте ЧСС<sub>макс</sub> по формуле «220-возраст» либо определите путем проведения контрольного замера.

Шаг 3. Рассчитайте целевую ЧСС при избранной интенсивности (предлагается 70%).

Шаг 4. Рассчитайте резерв ЧСС и целевую интенсивность с учетом данного показателя (предлагается при интенсивности 70%).

Шаг 5. Рассчитайте интенсивность тренировки, зная ЧСС нагрузки, ЧСС<sub>макс</sub> и ЧСС<sub>покоя</sub>.

Шаг 6. Заполните данные в Google-таблице.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом занятии.

### **Примеры тестовых заданий к лекциям**

1. Выберите из нижеперечисленных метод, при котором последовательно выполняются специально подобранные упражнения, воздействующие на различные мышечные группы, по типу непрерывной или интервальной работы:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) игровой метод;
- 3) метод стандартно-интервального упражнения;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

2. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется ...

- 1) тренированностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) физической работоспособностью.

3. Укажите метод, позволяющий обеспечить максимальную физическую нагрузку и оценить качество владения двигательным действием:

- 1) игровой;
- 2) максимальных усилий;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) соревновательный.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### модуля (дисциплины)

#### «Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации»

### 1. Аннотация

Данный модуль затрагивает вопросы управления деятельностью физкультурно-спортивных организаций (фитнес-клубы, фитнес-центры и т.д.). Это позволит эффективно планировать, выстраивать работу в физкультурно-спортивных организациях, в том числе с применением информационных технологий.

#### Цель модуля (результаты обучения)

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РО7. Планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

РО8. Консультировать по вопросам организации занятий для различных возрастных групп.

РО9. Планировать работу фитнес-центров с использованием информационных технологий.

Модуль может рассматриваться как один из курсов программы профессиональной переподготовки «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ».

### 2. Содержание

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 4. Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации (24 часа)</b>			
Тема 4.1. Основы современной системы управления в фитнес индустрии (2 ч.)	-	-	Изучение материала по теме, ответы на вопросы (2 ч.)
Тема 4.2. Понятие и виды организационных структур управления, используемых в фитнес индустрии (2 ч.)	-	-	Изучение материала по теме, ответы на вопросы (2 ч.)
Тема 4.3. Организация физкультурной работы фитнес-клуба (4 ч.)	Задачи, документы планирования (1 ч.)	Анализ клиентской аудитории (1 ч.)	Составление эффективного расписания (2 ч.)

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Тема 4.4 Планирование и построение эффективного рабочего процесса инструктора по фитнесу (4 ч.)	Задачи, документы планирования (1 ч.)	Анализ клиентской аудитории (1 ч.)	Составление эффективного расписания (2 ч.)
Тема 4.5 Материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса (2 ч.)	Особенности материально-технического оснащения мест занятий различными видами фитнеса (2 ч.)	-	-
Тема 4.6 Личностные качества инструктора по фитнесу (4 ч.)	Личностные характеристики и компетенции инструктора (1 ч.)	Анализ и ранжирование Личностные характеристики и компетенции инструктора по фитнесу (1 ч.)	Составление конкурентно-способного резюме (2 ч.)
Тема 4.7 Информационные технологии ФКиС (4 ч.)	-	1. Создание гугл-анкет. 2. Информационные технологии в спорте (2 ч.)	Работа с гугл-таблицами (2 ч.)
Тема 4.8 Принципы формирования групп для занятий фитнесом (2 ч.)	Основные принципы формирования групп для занятий фитнесом (2 ч.)	-	-

### 3. Условия реализации программы модуля

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, видеозаписей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### Материально-технические условия реализации программы

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя практические занятия, подразумевающие групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной

и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы».

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля**

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

### **Содержание комплекта учебно-методических материалов**

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в Moodle. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

### **Литература**

#### *Основная литература*

1. Фитнес: учеб. пособие / О.В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

2. Организация обслуживания в физкультурно-оздоровительном сервисе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова, Е.В. Кетриш. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. – 218 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0661-7>.

3. Основы менеджмента в фитнес-индустрии / В. Вавилов. – К.: Саммит-Книга, 2015. – 168 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Менеджмент организации физической культуры и спорта: учебник / И.В. Брызгалов, И.Ю. Сазонов. – Екатеринбург: УрФУ, 2016. – 236 с.

### **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю** — зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65 % из 100.

## Перечень заданий и/или контрольных вопросов

### Практические задания модуля

1. Составить резюме инструктора по фитнесу.
2. Создать гугл-анкету.
3. Использовать информационные технологии в работе (презентация в онлайн программе Canva (<https://www.canva.com>)).

### Задания для самостоятельной работы

В самостоятельные работы входит изучение материала курса и закрепление заданий с практических занятий.

1. Ознакомление с системой управления спортивной индустрии в РФ, виды организационных структур в РФ.
2. Работа с Google –таблицами.
3. Составление эффективного расписания.

### Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

### Примеры практических заданий

**Задание 1.** Информационные технологии в ФКиС. Презентация.

*Цель задания:* научиться работать с информационными ресурсами.

*Инструкция:*

Шаг 1. Создайте презентацию в онлайн программе Canva (<https://www.canva.com>), используя один из шаблонов.

Шаг 2. Выбрать 5-7 направлений фитнеса.

Шаг 3. Основываясь на выбранных материалах курса, сделать презентацию до 11 слайдов.

Шаг 4. Прикрепить данную презентацию в электронный курс.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом задании.

### Примеры тестовых заданий к лекциям

3. Кто из перечисленных авторов занимался моделью идеального тренера?
  - a. Кретти.
  - b. Огилви.
  - c. Уолбри
  - d. Хендри.
4. Верно ли высказывание: «Интеллектуальные качества базируются на перцептивных и аттенционных качествах, характеризующих свойства восприятия и внимания»?

- a. Верно.
  - b. Неверно.
5. Сколько, как правило, лет требуется инструктору по фитнесу для получения мастерства в своей деятельности?
- a. 1-3 лет.
  - b. 3-5 лет.
  - c. 2-4 лет.
  - d. 5-7 лет.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**модуля**  
**«Рациональное питание в практике фитнес-инструктора»**

**1. Аннотация**

Данный модуль рассматривает основы рационального питания научит как правильно организовывать питание для поддержания высокого качества жизни и долголетия, составлять индивидуальный рацион с учетом калорийности и БЖУ для Вас и Ваших клиентов.

**Цель модуля (результаты обучения)**

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РО10. Продвигать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ) среди населения.

Модуль может рассматриваться как один из курсов программы профессиональной переподготовки «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ».

**2. Содержание**

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 5. Рациональное питание в практике фитнес-инструктора (34 часа)</b>			
Тема 5.1. Здоровье. Рациональное питание. Образ жизни. Вода. Питьевой режим (6 ч.)	Здоровье. Рациональное питание. Вода. Питьевой режим (2 ч.)	Практическое задание определить составляющие компоненты здоровья. Рассчитать питьевой режим (2 ч.)	Изучение материалов по теме «Образ жизни» (2 ч.)
Тема 5.2. Пищеварительная система. Расстройства пищевого поведения (4 ч.)	Расстройства пищевого поведения (2 ч.)		Изучение материалов по теме «Пищеварительная система» (2 ч.)
Тема 5.3. Методы расчёта потребностей в энергии и пищевых веществ. Потребности КБЖУ и их дефициты и профициты (4 ч.)	Потребности КБЖУ и их дефициты и профициты (2 ч.)	Методы расчёта потребностей в энергии и пищевых веществ (2 ч.)	

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Тема 5.4. Продуктовая корзина здорового человека. Продукты и выбор продуктов. В чем важность выбора приготовления продуктов и их предварительная подготовка (4 ч.)	Продуктовая корзина здорового человека. В чем важность выбора приготовления продуктов и их предварительная подготовка (2 ч.)	Тестирование по модулю (2 ч.) <i>Тренировочный тест</i>	—
Тема 5.5. Какие жиры являются опасными для здоровья. Хороший и плохой холестерин (4 ч.)	Хороший и плохой холестерин (2 ч.)	Какие жиры являются опасными для здоровья (1 ч.)	Изучение материалов по теме «Какие жиры являются опасными для здоровья» (1 ч.)
Тема 5.6. Что такое режим питания, частое дробное питание, интервальное голодание, оптимальный рацион. Протоколы питания: АИП, ПАЛЕО (4 ч.)	Что такое режим питания, частое дробное питание, интервальное голодание, оптимальный рацион (2 ч.)	Протоколы питания: АИП, ПАЛЕО (1 ч.)	Изучение материалов по теме «Что такое режим питания, частое дробное питание, интервальное голодание, оптимальный рацион» (1 ч.)
Тема 5.7. Принципы диагностики массы тела. Индекс массы тела расчет и анализ результатов с учетом норм (6 ч.)	Принципы диагностики массы тела (2 ч.)	Индекс массы тела расчет и анализ результатов с учетом норм (2 ч.)	-
Тема 5.8. Алгоритм работы и сопровождение клиента (2 ч.)	-	Алгоритм работы и сопровождение клиента (2 ч.)	-
Тема 5.9. Сон. Роль сна в коррекции веса и состоянии здоровья (2 ч.)	-	-	Изучение материалов по теме «Сон. Роль сна в коррекции веса и состоянии здоровья» (2 ч.)



### **3. Условия реализации программы модуля**

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, видеозаписей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя практические занятия, подразумевающие групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля**

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

#### **Содержание комплекта учебно-методических материалов**

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в Moodle. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

#### **Литература**

##### *Основная литература*

1. Артемова Е.Н. Физиология питания: учеб. пособие для вузов / Е.Н. Артемова Бычкова Т.С. – Орел: ОрелГТУ, 2007. – 88 с.
2. Донченко Л.В., Надыкта В.Д. Безопасность пищевой продукции. – М.: Пищепромиздат, 2001.

3. Дроздова Т.М. Физиология питания: учеб. Для вузов / Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинский, В.М. Позняковский. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2007. – 350 с.

4. Ламажапова, Г.П. Физиология питания: учеб. пособие. – М.: Мир науки, 2016. – 146 с.

5. Лебедев В.Г. Физиология питания: учеб. пособие / В.Г. Лебедев. – Ярославль: ЯрГУ, 2009. – 112 с.

6. Молчанова Е.Н. Физиология питания: учеб. пособие / Е.Н. Молчанова. – СПб.: Троицкий мост, 2014. – 240 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Рубина Е.А. Физиология питания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Е.А. Рубина. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с.

2. Теплов В.И. Физиология питания: учеб. пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – М.: Дашков и Ко, 2006. – 451 с.

#### **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю** зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65% из 100.

#### **Перечень заданий и/или контрольных вопросов**

1. Составить программу питания.
2. Рассчитать КЖБУ.
3. Определять необходимое количество собственных суточных энергозатрат.

#### ***Задания для самостоятельной работы***

В самостоятельные работы входит изучение материала курса и закрепление заданий с практических занятий.

1. Изучение расстройства пищевого поведения у людей. Пищеварительная система человека.

2. Составить полноценный рацион учитывая АИП или ПАЛЕО протокол.

#### **Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов**

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

### Примеры практических заданий

**Задание 1.** Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки

*Цель задания:* научиться самостоятельно суточный рацион питания.

*Инструкция:*

Шаг 1. Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.

Шаг 2. Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

Шаг 3. Сделать выводы.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом задании.

### Примеры тестовых заданий к лекциям

1. Что относится к правильному соблюдению режима питания?
  - а) завтрак, обед, полдник и ужин в одинаковые часы дня;
  - б) есть овощи и фрукты немытыми;
  - в) есть больше мучных продуктов;
  - г) пить только молоко.
2. Что из перечисленного относится к питательным веществам?
  - а) вода;
  - б) белки;
  - в) бактерии;
  - г) витамины;
  - д) токсины.
3. Пищевая ценность белка зависит от содержания:
  - а) в нём заменимых аминокислот;
  - б) в нём незаменимых аминокислот;
  - в) и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот;
  - г) и сбалансированности в нём заменимых аминокислот.
4. Клетчатка в организме:
  - а) стимулирует перистальтику кишок;
  - б) растворяется в воде и полностью усваивается организмом;
  - в) создаёт условия для подавления развития полезных бактерий.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СТАЖИРОВКИ

### 1. Аннотация

Основной задачей стажировки слушателей программы «Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ» является закрепление в практической деятельности профессиональных компетенций, умений, навыков и знаний, полученных в ходе обучения, а также приобретение необходимых умений и практического опыта на рабочем месте.

**Цель стажировки** — приобретение слушателями программы практического опыта работы, форм и методов организации труда на рабочем месте.

#### Планируемые результаты:

По окончании стажировки слушатели будут способны решать вопросы, связанные с профессиональной деятельностью инструктора групповых и индивидуальных фитнес-программ: медико-гигиенические основы занятий фитнесом; организация и проведение занятий по фитнесу; методика обучения занимающихся в соответствии с программой ТiМ физического воспитания; руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; основы рационального питания в практике фитнес-инструктора.

### 2. Содержание

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Стажировка (16 часов)</b>			
1. Общие вопросы (ознакомление с предприятием) (2 ч.)		Ознакомление и изучение практических задач (2 ч.)	
2. Практическая часть стажировки (12 ч.)		Решение практических задач (8 ч.)	Решение ситуационных задач и, изучение опыта организации и проведения активных путешествий (4 ч.)
3. Подготовка отчетной документации (2 ч.)			Составление отчета (2 ч.)

Содержание стажировки включает следующие этапы:

1. Ознакомление с нормативной базой, касающейся охраны труда и правил безопасной работы.

2. Практическая деятельность, выполняемая под контролем руководителя стажировки. Обычно включает этапы:

Содержание стажировки закрепляется индивидуальным планом прохождения стажировки (Приложение 1).

Продолжительность стажировки — 16 часов.

Стажировка носит индивидуальный или групповой характер.

### **3. Условия реализации программы стажировки**

#### **Организационные и педагогические условия реализации программы**

Обучение по программе стажировки реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Материал практических занятий представляется в виде презентаций, документов, размещаемых в электронном курсе. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

Стажировка проводится под руководством назначенного руководителя из числа профессорско-преподавательского состава Сибирского федерального университета, а также руководителя из состава организации, структурных подразделениях организации, материально-техническое обеспечение которой соответствует профилю программы.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение**

На платформе электронных курсов размещаются задания, приводится перечень необходимых для изучения материалов. Обучающиеся могут на протяжении прохождения стажировки обращаться к теоретической базе знаний.

### **4. Оценка качества освоения программы стажировки (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

В качестве подтверждения прохождения стажировки на базе предприятий, организаций, учреждений, для зачета результатов обучения слушателями предъявляется дневник прохождения стажировки (Приложение 2) (*отчет в виде дневника прохождения практики*).

Программу составили:

Канд. пед. наук, доцент

Канд. пед. наук, доцент

Канд. биол. наук

Канд. пед. наук, доцент

Старший преподаватель

Руководитель программы:

Канд. пед. наук, доцент

О.В. Булгакова

Н.В. Соболева

Н.Н. Демидко

Е.Д. Чупрова

Т.И. Ратманская

О.В. Булгакова

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Индивидуальный план слушателя, направляемого на стажировку**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Место работы и должность/статус \_\_\_\_\_

Название предприятия (организации), где проводится стажировка  
\_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Цель стажировки \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Срок стажировки с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План стажировки**

№ п.п.	Перечень разрабатываемых (изучаемых) вопросов, виды работ	Количество часов	Форма отчета
1.			Дневник стажировки
2.			
3.	Заполнение дневника стажировки		

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(должность ответственного)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(расшифровка подписи) лица,  
направляющего на стажировку)

**Наименование стажировочной площадки**

---

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель стажировочной площадки

\_\_\_\_\_ ФИО

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

М.П.

**ДНЕВНИК  
прохождения стажировки**

\_\_\_\_\_,  
(фамилия, имя, отчество специалиста (стажера),  
проходящего обучение по дополнительной профессиональной программе переподготовки  
«Инструктор групповых и индивидуальных фитнес-программ»

Цель стажировки:

\_\_\_\_\_

Руководители стажировки (от организации): \_\_\_\_\_  
(должность) (ФИО)

**1. Дневник**

Дата	Выполняемая работа	Вопросы для консультантов и руководителей стажировки

**2. Краткий отчет о стажировке**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата

Подпись стажера

### 3. Заключение руководителя стажировки от принимающей организации

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Руководитель стажировки

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

С заключением руководителя стажировки ознакомлен

\_\_\_\_\_

(подпись стажера)