

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор НОЦ «Институт  
непрерывного образования»

Е.В. Мошкина

2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Инструктор групповых программ: Пилатес»

Красноярск 2022

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Аннотация программы**

Важнейшим показателем качества жизни населения любого государства является состояние его здоровья и уровень дохода. Доходы населения напрямую зависят от его физического здоровья.

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.

Поэтому инструктор по фитнесу — специалист, способный подобрать и составить план занятий для человека согласно его индивидуальным особенностям организма. Инструктор должен иметь не только отличную фигуру, но и разбираться в анатомии человека, физиологии, биохимии и других профильных дисциплинах, которые позволят ему умело планировать, организовывать и проводить занятия.

Программа повышения квалификации «Инструктор групповых программ: Пилатес» нацелена на повышение профессионального уровня слушателей в соответствии с профессиональным стандартом 05.003 «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н).

## **1.2. Цель программы**

Цель программы — повышение профессионального уровня слушателей в рамках имеющейся квалификации, развитие компетентности в планировании, проведении и организации занятий по Pilates.

## **1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся) и/или национальной рамкой квалификаций РФ**

В соответствии с профессиональным стандартом 05.003 «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н), можно выделить следующие компетенции (трудовые функции), на формирование и совершенствование которых направлена программа повышения квалификации:

- А/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам.
- А/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом.

- А/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп.
- В/01.5 Организация активного отдыха обучающихся, занимающихся.
- В/04.5 Методическая и консультационная помощь работникам образовательной организации, родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся.
- С/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации.
- D/01.6 Методическое обеспечение тренировочного процесса.
- D/02.6 Контроль тренировочного процесса.
- Е/01.6 Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

В результате успешного освоения программы слушатели будут способны:

РО1. Учитывать влияние внутренних и внешних факторов на организм в процессе занятий Pilates:

- проводить оценку морфофункционального состояния организма и его соответствия возрастным и гендерным нормам;
- определять влияние факторов внешней среды (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) на состояние организма и работоспособность;
- создавать условия для занятий Pilates в соответствии с существующими нормативно-гигиеническими требованиями.

РО2. Планировать спортивную тренировку и процесс спортивной подготовки с учетом основных и специфических принципов Pilates:

- изучать историю возникновения Pilates;
- части аэробного класса;
- раскрывать цель и содержание частей урока;
- разучивать силовые блоки различной степени сложности, состоящих из базовых движений;
- разучивать упражнения с элементами хореографии;
- изучать команды;
- различать визуальные и голосовые команды;
- знать виды команд;
- изучать требования, предъявляемых к речи инструктора по фитнесу;
- знать основную терминологию;
- знать понятия силовая нагрузка, особенности организации занятий по Pilates с силовой нагрузкой.

РО3. Выполнять основные элементы Pilates:

- демонстрировать основные элементов Pilates;
- раскрывать понятия гибкости, способов измерения гибкости;

– знать средства и методы развития гибкости.

РО4. Понимать последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе:

– изучать технику выполнения;

– знать основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития;

– подбирать упражнения для развития физических качеств.

РО5. Контролировать рабочие позиции:

– знать понятие нагрузка: соревновательная нагрузка, отдых, их классификация и особенности выявления приемов регулирования нагрузки;

– изучать признаки двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык.

РО6. Организовывать продвижение населению физкультурно-оздоровительных занятий:

– определять физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования;

– определять взаимосвязь главных макронутриентов: белки, жиры, углеводы, вода.

– создавать условия для занятий фитнесом в соответствии с САНПиН.

### **1.5. Категория слушателей**

Тренеры, инструкторы физкультурно-спортивных организаций, специалисты в области физической культуры и спорта, лица, планирующие работу в области физической культуры и спорта.

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

Необходимый уровень образования: среднее специальное образование по профилю повышения квалификации или высшее непрофильное образование, уровень физической подготовленности не ниже среднего.

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

### **1.7. Продолжительность обучения:**

Продолжительность обучения по программе составляет 144 часа.

### **1.8. Форма обучения:**

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

### **1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимое для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)**

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

Программа реализуется с использованием системы электронного обучения СФУ «е-Курсы» на базе LMS Moodle. Для доступа к учебным материалам слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в Интернет.

### **1.10. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Особенности построения программы повышения квалификации «Инструктор групповых программ: PILATES»:

- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;
- использование информационных и коммуникационных технологий, в том числе современных систем технологической поддержки процесса обучения.

В поддержку дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки разработан электронный курс в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы» на базе LMS Moodle.

### **1.11. Документ об образовании:** удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
<b>1</b>	<b>Организация и проведение занятий Pilates</b>					
1.1	Общая характеристика Pilates. Основные виды Pilates. Положительные эффекты от занятий Pilates	6	4	2	LMS Moodle (интерактивная лекция, элемент «Тест»)	PO2
1.2	Планирование и организация учебно-тренировочного процесса. Базовые упражнения системы Pilates	24	10	14	LMS Moodle (интерактивная лекция)	PO2
1.3	Команды в Pilates. Техника безопасности при занятиях Pilates	6	4	2	LMS Moodle (интерактивная лекция)	PO2
1.4	Программа упражнений по методу Pilates для начального уровня сложности	18	8	10	LMS Moodle (интерактивная лекция, элемент «Задание»)	PO2, PO3, PO4, PO5
1.5	Программа упражнений по методу Pilates для среднего уровня сложности	18	8	10	LMS Moodle (интерактивная лекция, элемент «Задание»)	PO2, PO3, PO4, PO5
1.6	Программа упражнений по методу Pilates для высокого уровня сложности	18	8	10	LMS Moodle (интерактивная лекция, элемент «Задание»)	PO2, PO3, PO4, PO5
1.7	Рациональное питание	10	4	6	LMS Moodle (интерактивная лекция, элемент «Задание»)	PO6
1.8	Принципы формирования групп для занятий фитнесом	2	2	-	LMS Moodle (интерактивная лекция)	PO6
1.9	Нормативно-правовая база фитнес-услуг. Профстандарт «Тренер»	2	2	-	LMS Moodle (интерактивная лекция)	PO6
<b>2</b>	<b>Медико-гигиенические основы занятий Pilates</b>					
2.1	Анатомо-морфологические особенности человека, значимые для занятий Pilates	4	2	2	LMS Moodle (интерактивные лекции,	PO1

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
					элементы «Задание», «Тест», «Форум»)	
2.2	Биохимические основы занятий Pilates	10	6	4	LMS Moodle (интерактивные лекции, элементы «Задание», «Тест», «Форум»)	PO1
2.3	Физиологические основы занятий Pilates	10	6	4	LMS Moodle (интерактивные лекции, элементы «Задание», «Тест»)	PO1
2.4	Гигиеническое обеспечение занятий Pilates	6	4	2	LMS Moodle (интерактивные лекции, элементы «Задание», «Тест», «Форум»)	PO1
	Итоговая аттестация	10	8	2	Итоговая работа	PO1–PO6
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>76</b>	<b>68</b>		

## 2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
PO1. Учитывать влияние внутренних и внешних факторов на организм в процессе занятий Pilates	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 электронного обучения СФУ «е-Курсы»: интерактивные лекции, форум, задание, тест. Видеоконференции в Zoom
PO2. Планировать спортивную тренировку и	Изучение текстов лекции, нормативных документов /	Интерактивные лекции, задания, тестирование

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
процесс спортивной подготовки с учетом основных и специфических принципов Pilates	тестирование, наблюдение и экспертная оценка выполнения работ в ходе стажировки	в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы», Zoom, форумы, чаты Viber
РО3. Выполнять основные элементы Pilates	Изучение текстов лекции, нормативных документов / тестирование, наблюдение и экспертная оценка выполнения работ в ходе стажировки	Интерактивные лекции, задания, тестирование в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы», Zoom, форумы, чаты Viber
РО4. Понимать последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе	Изучение текстов лекции, нормативных документов / тестирование, наблюдение и экспертная оценка выполнения работ в ходе стажировки	Интерактивные лекции, задания, тестирование в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы», Zoom, форумы, чаты Viber
РО 5. Контролировать рабочие позиции	Изучение текстов лекции, нормативных документов / тестирование, наблюдение и экспертная оценка выполнения работ в ходе стажировки	Интерактивные лекции, задания, тестирование в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы», Zoom, форумы, чаты Viber
РО 6. Организовывать продвижение населению физкультурно-оздоровительных занятий	Изучение текстов лекции, нормативных документов / тестирование, наблюдение и экспертная оценка выполнения работ в ходе стажировки	Интерактивные лекции, задания, тестирование в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы», Zoom, форумы, чаты Viber

### 2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы». Самостоятельно слушателями изучаются представленные кейсы с лучшими 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).



### III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Вендилло, К. Персональный сайт Катерины Вендилло [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://propilates.ru/>.
4. Верден, С. Пилатес от А до Я. – М.: Феникс, 2007. – 320 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <http://propilates.ru>.
5. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебнометод. пособие / И.А. Власова, Г.Я. Мартынова. – Челябинск: ЧГАКИ, 2014. – 136 с.
6. 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.
7. 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)
8. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004.
9. Иванова, О.А., Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич // Здоровье. – 1993. – № 1. – С. 42–43.
10. 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.
11. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий; Министерство спорта РФ, Сибирский госуд. ун-т физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 153 с.
12. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
13. 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.
14. Остин, Д. Пилатес для вас. – М.: Поппури, 2007. – 320 с.
15. Паттерсон, Э. Золотые правила Йозефе Пилатеса. – М.: Неоглори, 2007. – 250 с.

16. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
17. Робинсон Л. Пилатес — управление телом. – М.: Поппури, 2009. – 272 с.
18. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А. Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.– 28 с.
19. Солодков, А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
20. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2013–2014 гг. / Международная Федерация спорта, аэробики и фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева – М: Федерация фитнес-аэробики России, 2013 – 26 с.
21. Чебураев, В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №8. – С. 15–17.
22. Юсупова, Л.А., Аэробика: учебно-метод. пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

### **3.2. Программное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций и др.)**

1. Видеокурс «Инструктор групповых программ: PИLATES» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLRFRYm6FFgrddLFvxxpbm73ysoqheSKl>.

## **IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. 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.

Обучение на программе повышения квалификации предполагает выполнение индивидуальных текущих заданий, тестирование, комментирование работ слушателей.

#### 4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации слушателя по данной программе является:

- выполнение на положительную оценку всех текущих заданий, размещенных в электронном образовательном курсе;
- выполнение на положительную оценку итоговой аттестационной работы.

Итоговая аттестация предполагает разработку слушателем видео урока аттестационной работы, имеющей следующую структуру:

- разминка;
- основная часть;
- заминка.

Основанием для аттестации является сдача видео урока с обсуждением достигнутых результатов в программе для своей педагогической деятельности.

Программу составили:

Ст. преподаватель СФУ



Т.И. Ратманская

Специалист по физической реабилитации,  
сертифицированный инструктор  
по Pilates компании Polestar

А.С. Миненкова

Канд. биол. наук., доцент



Н.Н. Демидко

Руководитель программы:

Старший преподаватель  
кафедры ФК СФУ



Т.И. Ратманская