

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

НОЦ «Институт непрерывного
образования»

Е.В. Мошкина
2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Инструктор по групповым и индивидуальным фитнес-программам»

Красноярск 2021

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. Больной человек не может столь же эффективно выполнять производственные задачи, как здоровый.

Во всем мире индустрия фитнеса и спорта очень развита, каждое государство стремится к тому, чтобы фитнес и спорт стали популярными среди населения, особенно молодежи. Быть спортивным и здоровым становится модно!

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.

1.2. Цель программы

Формирование у слушателей готовности к выполнению трудовых функций согласно профессионального стандарта; развитие компетентности в планировании, проведении и организации занятий по фитнесу.

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 переподготовки:

- 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 освоения программы переподготовки слушатели будут:

Знать:

- основные принципы и факторы определения занимающихся в группы для занятий фитнесом;
- современные направления фитнеса;
- историю возникновения STEP-аэробики, хореографии;
- о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу;
- виды нагрузок, признаки эффективности нагрузки и способы их регулирования;
- об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки;
- основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития;
- последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе;
- характеристику основным и специфическим принципам спортивной тренировки;
- основы современной системы управления в спортивной индустрии;
- виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии;
- основы организация физкультурной работы фитнес-клуба, структуру, взаимодействия сотрудников;
- принципы работы инструктора по фитнесу;

Уметь:

- отличать виды фитнеса;
- раскрывать понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека;
- определять физиологический и биомеханический эффект от занятий;
- раскрывать цель и содержание частей урока;
- различать три вида ударности: LI, HI, LI/HI;
- различать визуальные и голосовые команды;
- показывать все базовые движения;
- различать движения, выполняемые без смены лидирующей ноги, а также движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги;
- применять алгоритм составлений комбинаций, принцип инерции;
- показывать основные шаги в STEP-аэробике;
- различать шаги со сменной лидирующей ноги и без;
- проводить тестирование физической работоспособности;
- использовать простейшие методы педагогического контроля;
- подбирать упражнения для развития физических качеств;
- планировать спортивную тренировку и процесс спортивной подготовки с учетом основных и специфических принципов физической культуры;
- выбирать необходимый инвентарь для тренировок различной направленности.

Владеть:

- инструментами эффективного недирективного общения.

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, лица, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

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

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

1.7. Продолжительность обучения: 144 часа.

1.8. Форма обучения: очно-заочная с использованием дистанционных образовательных технологий, дистанционная.

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.

1.10. 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
			Аудиторные	Дистанционные		
1	Организация и проведение занятий по фитнесу, оказание методической помощи по вопросам физической подготовки					
1.1	Классификация современных направлений фитнеса	4	-	4	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать современные направления фитнеса. Уметь отличать виды фитнеса
1.2.	Общее понятие аэробики и положительные эффекты от занятий аэробикой	4	-	4	Интерактивная лекция	Знать и уметь раскрыть понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека
1.3.	Основные принципы занятий. Структура аэробного класса	6	6	-		Знать части аэробного класса. Уметь раскрыть цель и содержание частей урока
1.4.	Ударность (Impact) при занятиях аэробикой	2	-	2	Интерактивная лекция	Уметь различать три вида ударности: LI, HI, LI/HI. Знать об интенсивности занятий
1.5.	Команды в аэробике. Музыкальные характеристики	4	4	-		Уметь различать визуальные и голосовые команды. Знать виды команд. Знать понятия: темп, размер, доли

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
1.6.	Классификация базовых движений	10	6	4	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Знать и уметь показывать все базовые движения. Различать движения, выполняемые без смены лидирующей ноги, а также движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги
1.7	Алгоритм составления комбинаций. Методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике	12	10	2	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Знать алгоритм составлений комбинаций, понимать и уметь применять принцип инерции. Уметь применять три основных метода: сложения, модификация, деления
1.8	СТЕР-аэробика. История возникновения. Основы хореографии	6	4	2	Интерактивная лекция	Знать историю возникновения СТЕР-аэробики, хореографии
1.9	Техника безопасности. СТЕР-платформа. Основные подходы к СТЕР-платформе	8	6	2	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Знать, технику безопасности при работе со СТЕР-платформой
1.10	Основные шаги в СТЕР-аэробике	10	6	4	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Уметь показать основные шаги в СТЕР-аэробике. Уметь различать шаги со сменной лидирующей ноги и без
1.11	Силовая нагрузка в условиях практики	8	6	2	Интерактивная лекция	Знать о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу
1.12	Гибкость. Типы растяжек	4	2	2	Интерактивная лекция	Знать понятие гибкости. Уметь использовать и применять на занятиях по фитнесу
1.13	Организация занятий по Йоге	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса, иметь представление о занятиях по йоге
1.14	Организация занятий по Hot-iron	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса, иметь представление о занятиях по Hot-iron
1.15	Организация занятий по Fitball	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса, иметь представление о занятиях по Fitball
1.16	Организация занятий по Kangoo	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса, иметь представление о занятиях по Kangoo

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
2.	Теория и методика обучения занимающихся в соответствии с программой и ТиМ физического воспитания					
2.1	Методы определения утомления и контроль за нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности	6	2	4	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать педагогические методы контроля. Уметь проводить тестирование физической работоспособности. Уметь использовать простейшие методы педагогического контроля
2.2	Компоненты нагрузки оздоровительной тренировки. Методы оценки интенсивности нагрузки в процессе оздоровительно-тренировочного занятия	4	2	2	Интерактивная лекция	Знать виды нагрузок, признаки эффективности нагрузки и способы их регулирования. Знать об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки
2.3	Основы методики развития физических качеств	8	4	4	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств
2.4	Этапы обучения двигательным действиям. Законы формирования навыка	4	2	2	Интерактивная лекция	Знать последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе
2.5	Основные и специфический принципы организации спортивной тренировки	6	2	4	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Давать характеристику основным и специфическим принципам спортивной тренировки. Уметь планировать спортивную тренировку и процесс спортивной подготовки с учетом основных и специфических принципов физической культуры
	Стажировка	16	16	-		
	Итоговый контроль	14	4	10	Итоговая работа	
	ИТОГО	144	90	54		

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Раскрывать понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека	Изучение истории возникновения фитнеса. Изучение особенностей влияния занятий на организм человека	Работа в электронной среде LMS Moodle
Знать части аэробного класса. Раскрывать цель и содержание частей урока	Разучивание комбинаций различной степени сложности, состоящих из базовых движений классической аэробики, разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии	Практические занятия в с/зале
Различать три вида ударности: LI, HI, LI/HI. Знать об интенсивности занятий	Изучение различий в упражнениях, выполняемых с низкой ударной нагрузкой (Low, или Lo) и высокой ударной нагрузкой High impact, или Hi)	Работа в электронной среде LMS Moodle
Различать визуальные и голосовые команды. Знать виды команд	Изучение требований, предъявляемых к речи инструктора по фитнесу. Изучение команд. Изучение основной терминологии	Практические занятия в с/зале
Показывать все базовые движения. Различать движения, выполняемые без смены лидирующей ноги, а также движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги	Изучение основных элементов классической аэробики, техники выполнения базовых шагов (с разложением по счету), изучение их англоязычных названий	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Применять алгоритм составлений комбинаций, принцип инерции. Применять три основных метода: сложения, модификация, деления	Изучение элементов. Составление комбинаций. Изучение модификации элементов. Соединение комбинаций. Составление комбинаций тремя методами	Практические занятия в с/зале
Знать историю возникновения STEP-аэробики, хореографии. Знать технику безопасности при работе со STEP-платформой	Изучение возникновения и развития STEP-аэробики, хореографии	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Показывать основные шаги в STEP-аэробике. Различать шаги со сменной лидирующей ноги и без	Изучение основных шагов в STEP-аэробике, изучение их англоязычных названий. Изучение шагов со сменной лидирующей ноги и без	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу	Изучение понятия силовая нагрузка, особенности организации занятий по фитнесу с силовой нагрузкой	Практические занятия в с/зале
Применять на занятиях по фитнесу различные типы гибкости	Изучение понятия гибкости, видов гибкости, способов измерения гибкости. Изучение средств и методов развития гибкости	Практические занятия в с/зале
Знать классификацию видов фитнеса. Иметь представление о занятиях по йоге, Hot-iron, Fitball, Kangoo	Изучение видов фитнеса	Практические занятия в с/зале
Знать основные инструменты развития голоса: энергетическая база, диапазон, дикция, выразительность. Подбирать оптимальные условия	Формирование понятия об особенностях построения речи в дикторской работе. Работа с микрофоном. Порядок и регламент проведения торжественного	Аудиторные лекционные и практические занятия, в том числе с использованием микрофона, работа в

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
работы с микрофоном в зависимости от индивидуальных особенностей голоса	церемониала. Причины искажения звука	электронной среде LMS Moodle
Проводить тестирование физической работоспособности. Уметь использовать простейшие методы педагогического контроля	Изучение методов и видов педагогического контроля. Формирование понятия о системах энергообеспечения организма и выборе упражнений для тренировки конкретной системы. Инструменты для использования педагогического контроля	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать виды нагрузок, признаки эффективности нагрузки и способы их регулирования. Знать об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки	Изучение понятий нагрузка, соревновательная нагрузка, отдых, их классификация и особенности. Выявление приемов регулирования нагрузки. Формирование представления об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития. Подбирать упражнения для развития физических качеств	Изучение средств и методов развития физических качеств, сенситивных периодов. Рассмотрение последовательности применения упражнения для развития физических качеств.	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе	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	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Определять необходимое количество собственных суточных энергозатрат. Определять необходимое количество необходимых нутриентов питания. Составлять рацион питания на сутки	Изучение понятия рациональное питание. Изучение потребностей организма в обеспечении основного обмена и нутриентами. Составление рациона питания на сутки с использованием мобильного приложения Fat Secret	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle, использование пакета Scorm, мобильного приложения Fat Secret

2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий по анализу возможностей организации групповой учебной деятельности слушателей в условиях очного, электронного и дистанционного обучения. Самостоятельная работа направлена на изучение сервисов поддержки индивидуальной и групповой деятельности, на разработку групповых заданий для слушателей, на анализ и оценку представленных заданий и на приобретение опыта групповой работы в рамках электронного курса в системе LMS Moodle.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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. Зинкова Н.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие. – Ижевск: ИЖГСА, 2014. – 99 с.
5. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10–11 классы: программа, планирование, разработка занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие. – Коломна, 2016. – 81 с.
7. Соболева Н.В. Активные и интерактивные технологии в учебном процессе студентов (на примере ИФКСиТ СФУ): Монография. – Красноярск: СФУ, 2016. – 170 с.

3.2. Информационное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций, программное обеспечение и др.).

Онлайн сервисы и интернет-ресурсы: LMS Moodle (инсталляция на сервере университета), доступ к электронной почте посредством web-интерфейса, доступ к сервису YouTube.

IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Обучение на программе повышения квалификации предполагает выполнение аудиторных практических заданий, работу в электронном обучающем курсе, выполнение индивидуальных и групповых текущих заданий.

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации является защита итоговой аттестационной работы (в виде сдачи части практического занятия).

Практическое занятие включает в себя:

1. Разминку. Обучающийся должен подобрать правильные упражнения для разогрева мышц и связок к работе.

2. Аэробную часть. Составить комбинацию на 32 счета. 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 на проработку данной зоны.

4. Заключительный стрейчинг – растяжку. Правильно подобрать упражнения для восстановления организма занимающихся.

Программу составили:

Канд. экон. наук, доцент



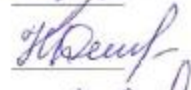
Злотников М.С.

Ст. преподаватель



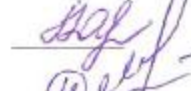
Ратманская Т.И.

Ст. преподаватель



Булгакова О.В.

Канд. биол. наук, доцент



Демидко Н.Н.

Канд. пед. наук, доцент



Картавцева А.И.

Канд. пед. наук, доцент



Соболева Н.В.

Руководитель программы:

Канд. пед. наук, доцент



Соболева Н.В.