

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



СВЕРЖДАЮ:
Ректор

М.В. Румянцев
2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Инструктор по фитнесу»

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)

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/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:

- механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, основы теории адаптации и закономерности ее формирования применительно к повышенным нагрузкам разной направленности, продолжительности у лиц возраста и пола;
- основные методы биохимического анализа, обобщения полученных данных для оценки физического состояния и уровня работоспособности спортсмена;
- особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста;
- особенности функционального состояния занимающихся разного пола и возраста;
- нормативно-правовую базу по вопросам обеспечения доступной среды;
- основные понятия, закономерности, концепции экологии спорта и устойчивого развития;
- средства педагогического воздействия;
- основные ошибки начинающих тренеров;
- виды мотивации и характеристику процесса мотивации;
- особенности организации активного отдыха обучающихся, формы проведения мероприятий оздоровительного характера;
- психологические характеристики, свойства личности инструктора в сфере ФКиС;
- основные методы обучения и воспитания;
- основные понятия и термины в области информационных технологий ФКиС;
- 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;
- особенности материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса.

Уметь:

- выстраивать тренировочный процесс с учетом особенностей адаптации организма к повышенным физическим нагрузкам;
- выявлять связь между занятиями спортом и состоянием организма человека, прогнозировать динамику функционального состояния организма спортсмена с учетом пола и возраста;
- создавать условия для занятий фитнесом в соответствии с САНПиН;
- организовать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей;
- определять условия доступной среды в процессе физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов;

- определять параметры окружающей среды;
- планировать мероприятия, направленные на максимальное снижение влияния неблагоприятных факторов среды на организм человека;
- использовать экологически благоприятные условия при проведении занятий;
- выполнять выбор средств и методов обучения и воспитания в зависимости от педагогической ситуации;
- осуществлять поиск необходимой информации, применять информационные технологии в профессиональной деятельности;
- отличать виды фитнеса;
- раскрывать понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека;
- определять физиологический и биомеханический эффект от занятий;
- 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;
- показать 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:

- методиками оценки функционального состояния организма;
- 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 или высшее образование по профилю, уровень физической подготовленности не ниже среднего.

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

1.7. Продолжительность обучения: 72 часа.

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

1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому 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
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
1.	Медико-гигиенические основы занятий фитнесом. Врачебный контроль. Управление составом тела					
1.1	Биохимические основы занятий фитнесом	2	1	1	Интерактивная лекция	Знать механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, основы теории адаптации и закономерности ее формирования применительно к повышенным нагрузкам разной направленности, продолжительности у лиц разного возраста и пола. Знать основные методы биохимического анализа, обобщения полученных данных для оценки физического состояния и уровня работоспособности спортсмена. Выстраивать тренировочный процесс с учетом особенностей адаптации организма к повышенным физическим нагрузкам
1.2	Физиологические основы занятий физической культурой и спортом	4	2	2	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста. Прогнозировать динамику функционального состояния организма спортсмена с учетом пола и возраста. Использовать методики оценки функционального состояния организма
1.3	Возрастные особенности занимающихся физической культурой и спортом	2	1	1	Интерактивная лекция	Знать особенности функционального состояния занимающихся разного пола и возраста. Учитывать возраст и пол занимающихся в тренировочном процессе
1.4	Гигиеническое обеспечение занятий фитнесом	2	-	2	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать основные гигиенические требования. Создавать условия для занятий фитнесом в соответствии с САНПиН

№ 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		
2.	Адаптивный фитнес: содержание и организация					
2.1	Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидов	1	1	-		Организовать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей
2.2	Доступная среда для лиц с ОВЗ и инвалидов	1	1	-		Знать нормативно-правовую базу по вопросам обеспечения доступной среды. Определять условия доступной среды в процессе физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.3	Экология спорта и устойчивое развитие	1	-	1	Интерактивная лекция	Знать основные понятия, закономерности, концепции экологии спорта и устойчивого развития. Определять параметры окружающей среды. Планировать мероприятия, направленные на максимальное снижение влияния неблагоприятных факторов среды на организм человека. Использовать экологически благоприятные условия при проведении занятий
3.	Психолого-педагогические основы деятельности в физкультурно-спортивной организации					
3.1	Педагогическое взаимодействие в системе «тренер-занимающийся». Профессиональное мастерство преподавателя	2	1	1	Интерактивная лекция	Знать средства педагогического воздействия. Знать основные ошибки начинающих тренеров
3.2	Психотехнологии влияния в педагогических коммуникациях и формирование мотивации к физкультурной деятельности	2	1	1	Интерактивная лекция. Элемент «Тест»	Знать виды мотивации и характеристику процесса мотивации. Использовать инструменты эффективного недирективного общения

№ 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		
3.3	Организация активного отдыха обучающихся	1	-	1	Интерактивная лекция.	Знать особенности организации активного отдыха обучающихся, формы проведения мероприятий оздоровительного характера
3.4	Личностные качества инструктора по фитнесу	1	-	1	Интерактивная лекция.	Знать психологические характеристики, свойства личности инструктора в сфере ФКиС
3.5	Средства и методы обучения и воспитания	1	-	1	Интерактивная лекция.	Знать основные средства воспитания и обучения. Выполнять выбор средств и методов обучения и воспитания в зависимости от педагогической ситуации
3.6	Информационные технологии в ФКиС	1	1	-		Знать основные понятия и термины в области информационных технологий ФКиС. Осуществлять поиск необходимой информации, применять информационные технологии в профессиональной деятельности
3.7	Принципы формирования групп для занятий фитнесом	1	-	1	Интерактивная лекция	Знать основные принципы и факторы определения занимающихся в группы для занятий фитнесом
4.	Организация и проведение занятий по фитнесу, оказание методической помощи по вопросам физической подготовки					
4.1	Классификация современных направлений фитнеса	1	-	1	Интерактивная лекция	Знать современные направления фитнеса. Отличать виды фитнеса
4.2.	Общее понятие аэробики и положительные эффекты от занятий аэробикой	2	-	2	Интерактивная лекция	Раскрывать понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека
4.3.	Основные принципы занятий. Структура аэробного класса	2	2	-		Знать части аэробного класса. Раскрывать цель и содержание частей урока
4.4.	Ударность (Impact) при занятиях аэробикой	1	-	1	Интерактивная лекция	Различать три вида ударности: LI, HI, LI/HI. Знать об интенсивности занятий
4.5.	Команды в аэробике. Музыкальные характеристики	2	2	-		Различать визуальные и голосовые команды. Знать виды команд; 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
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
4.6.	Классификация базовых движений	4	4	-		Показывать все базовые движения. Различать движения, выполняемые без смены лидирующей ноги, а также движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги
4.7	Алгоритм составления комбинаций. Методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике	4	2	2	Интерактивная лекция	Применять алгоритм составлений комбинаций, принцип инерции. Применять три основных метода: сложения, модификация, деления
4.8	СТЕР-аэробика. История возникновения. Основы хореографии	1	-	1	Интерактивная лекция	Знать историю возникновения СТЕР-аэробики, хореографии
4.9	Техника безопасности. СТЕР-платформа. Основные подходы к СТЕР-платформе	1	-	1	Интерактивная лекция	Знать, технику безопасности при работе со СТЕР-платформой
4.10	Основные шаги в СТЕР-аэробике	4	2	2	Интерактивная лекция. Элемент «Задание»	Показать основные шаги в СТЕР-аэробике. Различать шаги со сменной лидирующей ноги и без
4.11	Силовая нагрузка в условиях практики	4	2	2	Интерактивная лекция.	Знать о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу
4.12	Гибкость. Типы растяжек	2	-	2	Интерактивная лекция	Применять на занятиях по фитнесу различные типы гибкости
4.13	Организация занятий по Йоге	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса. Иметь представление о занятиях по йоге
4.14	Организация занятий по Hot-iron	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса. Иметь представление о занятиях по Hot-iron
4.15	Организация занятий по Fitball	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса. Иметь представление о занятиях по Fitball
4.16	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
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
5.	Теория и методика обучения занимающихся в соответствии с программой и ТИМ физического воспитания					
5.1	Методы определения утомления и контроль за нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности	1	-	1	Интерактивная лекция	Проводить тестирование физической работоспособности. Использовать простейшие методы педагогического контроля
5.2	Компоненты нагрузки оздоровительной тренировки. Методы оценки интенсивности нагрузки в процессе оздоровительно-тренировочного занятия	1	-	1	Интерактивная лекция	Знать виды нагрузок, признаки эффективности нагрузки и способы их регулирования. Знать об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки
5.3	Основы методики развития физических качеств	2	1	1	Интерактивная лекция	Знать основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, чувствительные периоды развития. Подбирать упражнения для развития физических качеств
5.4	Этапы обучения двигательным действиям. Законы формирования навыка	1	1	-		Знать последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе
5.5	Основные и специфические принципы организации спортивной тренировки	1	-	1	Элемент «Задание»	Давать характеристику основным и специфическим принципам спортивной тренировки. Планировать спортивную тренировку и процесс спортивной подготовки с учетом основных и специфических принципов физической культуры.
6.	Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации					
6.1	Основы современной системы управления в спортивной индустрии	1	-	1	Интерактивная лекция	Знать основы современной системы управления в спортивной индустрии

№ 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		
6.2	Понятие и виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии	2	2	-		Знать виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии
6.3	Организация физкультурной работы фитнес-клуба	1	-	1	Элемент «Задание»	Знать основы организация физкультурной работы фитнес-клуба, структуру, взаимодействия сотрудников.
6.4	Планирование и построение эффективного рабочего процесса инструктора по фитнесу	1	1	-		Знать принципы работы инструктора по фитнесу. Эффективно выстраивать рабочий процесс
6.5	Материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса	1	-	1	Интерактивная лекция	Знать особенности материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса. Выбирать необходимый инвентарь для тренировок различной направленности
	Итоговый контроль	2	-	2	Тестирование в LMS Moodle	
	ИТОГО	72	36	36		

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Организовать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей	Изучение и обсуждение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей	Выполнение практического задания по планированию физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей. Обсуждение в форуме в LMS Moodle
Знать нормативно-правовую базу по вопросам обеспечения доступной среды	Изучение и анализ нормативно-правовой документации по вопросам обеспечения доступной среды	Тестирование в LMS Moodle

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Определять условия доступной среды в процессе физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов	Изучение правил общения с обучающимися с ОВЗ и инвалидами, перечня оборудования, требований безопасности, информированности комфортности и доступности с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов	Практическое задание в LMS Moodle
Моделировать содержание рекреационной деятельности с учетом индивидуально-типологических особенностей и состояния здоровья	Изучение средств и методов рекреационной деятельности	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать особенности организации активного отдыха обучающихся, формы проведения мероприятий оздоровительного характера	Обсуждение программы мероприятий активного отдыха обучающихся. Изучение форм проведения мероприятий оздоровительного характера.	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать психологические характеристики, свойства личности инструктора в сфере ФКиС	Обсуждение основных характеристик, качеств и свойств личности инструктора по фитнесу	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать виды мотивации и характеристику процесса мотивации. Использовать инструменты эффективного недирективного общения	Изучение и классификация понятий мотив, мотивация, потребность, цель. Формирование представления о видах мотивации: внутренней и внешней, первичной и вторичной. Сравнение метода «кнута и пряника» с другими прогрессивными методами мотивации. Понятие о директивном и недирективном общении и их влиянии на мотивацию. Изучение и апробирование приемов построения собственной речи с использованием инструментария эффективного общения	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать средства педагогического воздействия; основные ошибки начинающих тренеров	Изучение понятия о педагогическом взаимодействии и его конечной цели в виде развития личности ребенка. Классификация и характеристики средств педагогического воздействия	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать основные инструменты развития голоса: энергетическая база, диапазон, дикция, выразительность. Подбирать оптимальные условия работы с микрофоном в зависимости от индивидуальных особенностей голоса	Формирование понятия об особенностях построения речи в дикторской работе. Работа с микрофоном. Порядок и регламент проведения торжественного церемониала. Причины искажения звука	Аудиторные лекционные и практические занятия, в том числе с использованием микрофона, работа в 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	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
	конкретной системы. Инструменты для использования педагогического контроля	
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
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	Изучение основных элементов классической аэробики, техники выполнения базовых шагов	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
также движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги	(с разложением по счету), изучение их англоязычных названий	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 механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, основы теории адаптации и закономерности ее формирования применительно к повышенным нагрузкам разной направленности, продолжительности у лиц возраста и пола	Изучение основных биохимических понятий и определений, компонентов нагрузок в спорте	Интерактивная лекция. Тестирование в ходе лекции
Выстраивать тренировочный процесс с учетом особенностей адаптации организма к повышенным физическим нагрузкам	Изучение биохимической регуляции организма в условиях физической нагрузки	Интерактивная лекция. Тестирование в ходе лекции
Знать основные методы биохимического анализа, обобщения полученных данных для оценки физического состояния и уровня работоспособности спортсмена	Практическая работа «Биохимический состав клетки»	Форум в LMS Moodle. Задание в LMS Moodle
функционального состояния организма спортсмена с учетом пола и возраста. Использовать методики оценки функционального состояния организма	Изучение функционального состояния организма спортсмена, выявление особенностей, обусловленных занятиями фитнесом	Интерактивная лекция. Форум в LMS Moodle. Задание в LMS Moodle

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Знать особенности (в т.ч. возрастные) функционального состояния занимающихся разного пола и возраста	Оценка состояния организма методами соматометрии и физиометрии, с помощью функциональных проб, двигательных тестов	Интерактивные лекции, Элементы «Задание», «Тест», «Форум»
Создавать условия для занятий фитнесом в соответствии с САНПиН	Оценка гигиенического соответствия зала и инвентаря гигиеническим требованиям. Разработка питания, режима занятий спортом	Интерактивные лекции, Элементы «Задание», «Тест», «Форум»
Знать основные принципы и факторы определения занимающихся в группы для занятий фитнесом	Изучение факторов, принципов для определения занимающихся в группы	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать современные направления фитнеса. Уметь отличать виды фитнеса	Изучение фитнес-индустрии в РФ, современных направлений фитнеса	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать основы современной системы управления в спортивной индустрии; виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии	Изучение основ современной системы управления в спортивной индустрии, работа в группах	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать основы организация физкультурной работы фитнес-клуба, структуру, взаимодействия сотрудников	Изучение деятельности фитнес-клуба, структуры управления фитнес-клубом, взаимодействий между работниками физкультурно-спортивной организации или физкультурно-оздоровительной организации	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать принципы работы инструктора по фитнесу. Эффективно выстраивать рабочий процесс	Изучение особенностей работы фитнес-инструктора, составление расписания, взаимодействие с сотрудниками и клиентскими группами	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать особенности материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса. Выбирать необходимый инвентарь для тренировок различной направленности	Изучение и анализ материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса. Изучение спортивного инвентаря при организации занятий различной направленности	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle

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. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для вузов по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина, 2015.
2. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10500>.
3. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учеб.пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 112 с.
4. 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.
5. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. – 276 с.
6. 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.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Изд-во «Спорт», 2016.
8. Зинкова Н.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие. – Ижевск: ИЖГСА, 2014. – 99 с.
9. Обеспечение доступности спортивных объектов для лиц с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=12474>.
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. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10–11 классы: программа, планирование, разработка занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие. – Коломна, 2016. – 81 с.
13. 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.
14. 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.
15. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов по напр. 032100 «Физическая культура» / А.В. Починкин, 2013.
16. Соболева Н.В. Активные и интерактивные технологии в учебном процессе студентов (на примере ИФКСиТ СФУ): монография. – Красноярск: СФУ, 2016. – 170 с.
17. Спортивный менеджмент. Принципы и применение / Р. Хойя [и др.]. – М., 2013.

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 тестирование в LMS Moodle и 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.