

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

**ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОР ДЕТСКОГО ФИТНЕСА»**

Форма обучения:
заочная с применением дистанционных образовательных технологий
288 часов

г. Санкт-Петербург
2021 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Данная программа рассчитана не только для действующих тренеров и инструкторов по фитнесу, но также и для специалистов различных телесных практик и даже начинающих педагогов. Программа позволяет расширить знания в области работы с детьми вообще и углубиться в понимании ключевых методик и инструментов по работе с детьми разных возрастов в частности.

1.1 Цель реализации программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области детского фитнеса.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Выбатывать мотивационно - ценностные установки для выполнения требований программы и дальнейшее применение средств и методов фитнеса как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития.

2. В доступной форме донести информацию о взаимосвязи функциональной анатомии и физиологии человека с биомеханикой, как о необходимом компоненте в построении тренировочного процесса.

3. Знать и применять в своей работе: Теоретические основы оздоровительной физической культуры; Медико-биологические основы фитнеса.

4. Знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей разных возрастных категорий.

5. Знать основные принципы взаимодействия с детьми в рамках проведения занятий по детскому фитнесу.

6. Знать и применять наработанные методики и техники по составлению занятий по детскому фитнесу, а также разбирать типичные ошибки и педагогические нюансы при коммуникации с детьми.

1.2 Характеристика нового вида профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

знать:

- теоретические основы оздоровительной физической культуры;
- медико-биологические основы фитнеса;
- анатомию человека. Основы биомеханики двигательной деятельности;
- анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных категорий;

- психические особенности развития детей разных возрастных категорий;
- особенности при работе с детьми с ограниченными возможностями;
- основные принципы составления индивидуальных и групповых программ для детей разных возрастных категорий.

уметь:

- грамотно составлять программу занятий с учетом всех нюансов развития ребенка/детей;
- правильно коммуницировать с детьми во время занятия и находить индивидуальный подход к каждому;
- поддерживать необходимую связь с родителями для успешного достижения общей поставленной цели;
- правильно компоновать различные телесные техники и задачи в рамках поставленной цели для каждой конкретной группы детей/конкретного ребенка.

1.3 Требования к результатам освоения программы

Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующими профессиональными компетенциями в области тренерской деятельности:

- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10).

1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное, высшее образование или обучаться на третьем и выше курсе (с предъявлением справки об обучении).

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Желательно иметь стаж работы (не менее года), связанной с профессией инструктора детского фитнеса.

1.5. Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 288 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.6. Форма обучения

Форма обучения – заочная, без отрыва от производства, с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.7 Режим занятий

При заочной форме обучения учебная нагрузка устанавливается 30 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Курс, семестр	Всего часов	Всего аудиторных часов	Аудиторное время				Контроль					Самостоятельная работа	
			Лекции (дист)	семинары	ПЗ (дист)	другие виды аудиторных занятий	контрольные работы	курсовые работы	зачеты	зачеты с оценкой	экзамены		
Пере-подготовка	288	138	102	10	26		24					6	120
ИТОГО	288	138	102	10	26		24					6	120

№ п/п	Наименование разделов, тем, видов учебных занятий	Количество учебных часов									Особенности проведения учебного занятия
		Всего часов на дисциплину	Аудиторные занятия					Самостоятельная работа	Контроль	Материально-техническое и иное обеспечение занятия	
			Всего часов	Лекции	Семинары	Практические занятия	Контрольная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1	Тема № 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.	20	8	8				10	2	Медийный комплекс	Зачет
---	---	-----------	----------	----------	--	--	--	-----------	----------	--------------------------	--------------

5	Тема № 2. Основы спортивной физиологии.	30	18	16	2			10	2	Медийный комплекс	Зачет
12	Тема № 3. Основы спортивной биохимии.	20	8	8				10	2	Медийный комплекс	Зачет
16	Тема № 4. Основы биомеханики двигательной деятельности.	20	10	8	2			8	2	Медийный комплекс	Зачет
21	Тема № 5. Спортивная медицина.	20	12	12				6	2	Медийный комплекс	Зачет
26	Тема № 6. Основы рационального питания и нутрициология.	20	8	6	2			10	2	Медийный комплекс	Зачет
32	Тема № 7. Концепция детского фитнеса.	40	10	4			6	28	2	Медийный комплекс	Зачет
39	Тема № 8. Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных категорий.	24	12	6			6	10	2	Медийный комплекс	Зачет
43	Тема № 9. Особенности психического развития детей разных возрастных категорий.	16	12	6			6	2	2	Медийный комплекс	Зачет
48	Тема № 10. Особенности работы с детьми с ограниченными возможностями.	16	10	6			4	4	2	Медийный комплекс	Зачет
48	Тема № 11. Этика коммуникации с родителями и детьми.	20	12	8			4	4	2	Медийный комплекс	Зачет
52	Тема № 12. Сервис и продажи в фитнесе.	20	10	6	4			8	2	Медийный комплекс	Зачет
58	Тема № 13. Продвижение в социальных сетях.	16	8	8				6	2	Медийный комплекс	Зачет
62	Экзамен.	6							6		
63	Итого	288									

2.2 Дисциплинарное содержание программы

Тема № 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.

Основные понятия, предмет и содержание анатомии, как учебной и научной дисциплины. Клетка, орган, система. Строение опорно-двигательного аппарата.

Тема № 2. Основы спортивной физиологии.

Основные понятия, предмет и содержание физиологии, как учебной и научной дисциплины. Функциональные состояния, функции органов и систем человека. Строение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной, нервной систем. Физиологические особенности зрелых и пожилых людей. Физиология

развития ребенка.

Тема № 3. Основы спортивной биохимии.

Основные понятия, предмет и содержание биохимии, как учебной и научной дисциплины. Химический состав организма. Белки, углеводы, липиды: строение, свойства, функции, ферменты, витамины и гормоны, энергетический обмен человека. Метаболизм, регуляция.

Тема № 4. Основы биомеханики двигательной деятельности.

Особенности строения мышечной ткани человека. Механизмы гипертрофии. Характеристика локомоций, их структура и биодинамика. Основы статики биологических тел. Классические и инновационные модели исследований локомоций человека. Рычаги, плечо силы с точки зрения биомеханики. Методы биомеханического исследования статических положений и движений человека. Способы модификации упражнений.

Тема № 5. Спортивная медицина.

Понятие двигательного стереотипа, механизмы формирования и смены доминанты. Основы общей и спортивной патологии (Грыжи, протрузии, сколиозы, артрозы). Сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, тахикардия). Эндокринные заболевания (гипо и гипертиреоз, диабет 1 и 2 й степени).

Тема № 6. Основы рационального питания и нутрициология.

Причины и предрасполагающие факторы избыточного веса и ожирения. Нейрогенные (корковый и гипоталамический) и эндокринные (лептиновый, гипотиреоидный, надпочечниковый и инсулиновый) механизмы ожирения. Диагностика и принципы коррекции. Принципы рационального питания, внутренняя экология человека (эндозкология), пищевой статус, его оценка и коррекция. Пищевые продукты и блюда с коррекционным эффектом. Питание и генетика. Спортивное питание.

Тема № 7. Концепция детского фитнеса.

Терминология детского фитнеса: определение, цель, задачи, результат. Градация возрастных категорий. Общие особенности возрастных категорий. Кризисные точки. Структура построения детской тренировки.

Тема № 8. Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных категорий.

Анатомо-физиологические особенности детей 3-6 лет - определение физического развития, опорно-двигательная система, сердечно-сосудистая система, иммунная система, центральная нервная система, дыхательная система, вероятность травм.

Анатомо-физиологические особенности детей 7-10 лет - общая характеристика, опорно-двигательная система, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, центральная нервная система, особенности развития основных навыков (скорость, гибкость, ловкость, сила, выносливость).

Анатомо-физиологические особенности детей 11-14 лет - общая характеристика, опорно-двигательная система, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, центральная нервная система, двигательная и вестибулярная сенсорные системы.

Тема № 9. Особенности психического развития детей разных возрастных категорий.

Особенности психического развития 3-6 лет. Особенности психического развития 7-10 лет. Особенности психического развития 11-14 лет.

Тема № 10. Особенности работы с детьми с ограниченными возможностями.

Основные диагнозы. Условия проведения занятий с особенными детьми. Общие рекомендации по проведению занятий. Пути нахождения индивидуального подхода к ребенку.

Тема № 11. Этика коммуникации с родителями и детьми.

Общие принципы взаимодействия с клиентом. Универсальные правила коммуникации с родителем. Универсальные правила коммуникации с детьми. Возможные конфликтные ситуации и способы их разрешения.

Тема № 12. Сервис и продажи в фитнесе.

Сервисные технологии в фитнес-индустрии. Маркетинговые решения. Типы клиентов. Скрипты продаж. Работа с возражениями. Цели и задачи клиента при покупке абонемента в фитнес-клуб.

Тема № 12. Продвижение в социальных сетях.

Основы онлайн бизнеса в контексте фитнеса. Фитнес блогеры. Личный маркетинг тренера. Маркетинг в онлайн фитнесе.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Теоретическая подготовка проходит на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

Проведение практических занятий происходит на учебно-материальной базе сети «Афитнес» и «АлексФитнес».

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

- Технические средства обучения учебной аудитории ЧОУ ДПО НУФ.
- Зал атлетической подготовки.
- Спортивные снаряды и инвентарь для занятий по гимнастике и атлетической подготовке.

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Реализация программы должна обеспечиваться электронным учебно-информационными фондами ЧОУ ДПО «Национальный Университет Фитнеса».

Программа должна быть обеспечена учебно-методической литературой по всем видам учебных занятий и по всему объему самостоятельной работы слушателей.

Литература

Основная

Баёва Н.А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста: учебное пособие — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 56 с.

Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. — М.: Изд-во УРАО, 1999. — 176 с.

Матвеев А.П. Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991. - 191 с.

Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. М.: Городец, 2016. – 386 с.

Овчинникова Б. В., Дьяконов И. Ф., Богданова Л. В. Практическая психогигиена. СПб.: СпецЛит, 2018. – 257 с.

Овчинникова Б. В., Дьяконов И. Ф., Богданова Л. В. Психическая предпатология (превентивная диагностика и коррекция). СПб.: ЭЛБИ_СПб, 2017. – 368 с.

Сафронов А.А. Динамика физического развития и физической подготовленности учащихся 5–6 классов / А.А ... – 2013. – №7. – с. 455-458.

Степанова О. Н. Маркетинг в физкультурно – спортивной деятельности : учеб. пособие М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.

Яных Е. А., Захаркина В. А. Степ – аэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 78 с.

Дополнительная

Беляев И. И. Очерки психогигиены. М. : Медицина, 1973. – 231 с.

Елифанов В. А. Лечебная физическая культура: Справочник. М.: Медицина.- 2001. – 592 с.

Козинец Г. И. Физиологические системы организма человека, основные показатели. - М., «Триада-Х», 2000. – 336 с.

Носс И. Н. Руководство по психодиагностике. М. : Изд – во Института психотерапии, 2005. – 688 с.

Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность. М.: Советский спорт, 2007. – 64 с.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Основными видами обучения при изучении дисциплины являются лекции, семинарские и практические занятия, консультации и самостоятельные занятия. В качестве промежуточной формы контроля обучающиеся выполняют контрольные работы в виде тестов, предусмотренные учебным планом. Итоговый контроль осуществляется в форме экзамена в соответствии с учебным планом.

Лекции читаются по наиболее актуальным и сложным проблемам и призваны вовлечь слушателей в активную мыслительную деятельность,

самостоятельную работу с учебным материалом. Для лекционных занятий характерны концептуальность, методологическая и мировоззренческая направленность.

Семинары (мастер-классы онлайн) проводятся с целью систематизации знаний по нескольким темам, более углубленного изучения наиболее важных проблем дисциплины; привития слушателям навыков самостоятельного поиска и анализа учебной информации; формирования и развития у них научного мышления, умения активно участвовать в творческой дискуссии, аргументировано излагать и отстаивать своё мнение, делать выводы. В то же время, семинар служит основной формой подведения итогов самостоятельной работы слушателей, которая включает изучение учебников и учебных пособий.

Самостоятельная работа над первоисточниками, учебной литературой, в свою очередь, служит главным элементом подготовки к семинарскому занятию и экзамену, решающим фактором их результативности.

На семинарах выявляется качество усвоения тем/темы, уровень знаний слушателей, эффективность их самостоятельной работы. Осуществляется непосредственный контакт преподавателя со слушателями, что создает возможность персонально и избирательно проверить их знания.

Практическое занятие органически взаимосвязано с лекцией и самостоятельной работой. В ходе лекции ставятся учебные задачи, которые необходимо решить при подготовке к практическому занятию или на нем самом. На практическом занятии выявляется качество усвоения темы, уровень знаний слушателей, эффективность их самостоятельной работы. С другой стороны, оно является действенной формой самоконтроля обучающихся. Такое взаимодействие обучающихся с преподавателями позволяет обнаружить свои недоработки, пробелы в знаниях, недостатки в умении их выразить.

Контрольная работа состоит в выполнении слушателем задания по определенной теме курса. Контрольная работа оценивается «Зачтено» или «Не зачтено».

Экзамен проходит в форме выполнения практического задания и оценивается по пятибалльной системе.