

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

**ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ИНСТРУКТОР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА»**

Форма обучения:
очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий
100 часов

г. Санкт-Петербург
2020 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области 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 неукоснительно соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе. В ходе своей работы прививать эти знания всем занимающимся в тренажерном зале.

4. Прививать знания и умения обучать практическим навыкам использования средств спортивной тренировки для улучшения физического, психического и функционального состояния занимающегося. Способствовать всестороннему развитию физических способностей человека.

5. Обучать методам оценки физического и функционального, состояния организм и методам коррекции средствами физической культуры.

6. Знать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся.

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

8. Обучать осуществлению самоконтроля и ведению дневника самоконтроля для достижения поставленных целей.

9. Научить умению анализировать свои действия и рационально управлять ими, оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений.

10. Обучать составлению индивидуальных тренировочных программ и программ питания применительно к типу телосложения, формировать соблюдение требований личной и общественной гигиены, мотивационно – ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом. Обучить мотивационным техникам для ведения здорового и активного образа жизни.

1.2 Характеристика нового вида профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

знать:

- Теоретические основы оздоровительной физической культуры;
- Медико-биологические основы фитнеса;
- Тренажерные устройства в фитнесе;
- Правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе;
- Анатомию человека. Основы биомеханики двигательной деятельности;
- Систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
- Технологии проведения групповых занятий по направлению фитнеса;
- Показания и противопоказания к занятиям по направлениям фитнеса;
- Базовые принципы планирования фитнес-программы, дозирования нагрузок занимающихся;
- Структуру занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки;
- Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности;
- Гигиенические требования и нормы к занятиям физической культурой и спортом;
- Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;
- Методы подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося;
- Методики проведения занятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей для выполнения нормативов испытаний (тестов);
- Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;

уметь:

- Применять полученные знания в профессиональной деятельности;
- Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
- Пояснять структуру занятия по направлению фитнеса;
- Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом;
- Обучать технике выполнения физических упражнений по направлению тренажерный зал согласно принятым мировым нормам и стандартам;
- Составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок;

-Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися;

-Проверять и оценивать физическую подготовленность посетителей фитнес-клуба по направлению тренажерный зал.

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);

-способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12);

-способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14).

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 тренажерного зала.

1.5. Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 100 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.6. Форма обучения

Форма обучения – очно-заочная, с частичным отрывом от работы с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.7 Режим занятий

При очно-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	Всего часов	Всего аудиторных часов	Аудиторное время				Контроль					Самостоятельная работа
			лекции	семинары	ПЗ	другие виды аудиторных занятий	контрольные работы	курсовые работы	зачеты	зачеты с оценкой	экзамены	
Повышение квалификации	100	64	44	10	10		20				6	12
ИТОГО	100	64	44	10	10		20				6	12

№ 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 семестр												
	Тема № 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.	8	4	4				2	2	Медийный комплекс	Зачет	
	Тема № 2. Основы спортивной физиологии.	8	6	4	2				2	Медийный комплекс	Зачет	
	Тема № 3. Основы	8	4	4				2	2	Медийный	Зачет	

	спортивной биохимии.									комплекс	
	Тема № 4. Основы биомеханики двигательной деятельности.	8	6	4	2				2	Медийный комплекс	Зачет
	Тема № 5. Спортивная медицина.	8	6	6					2	Медийный комплекс	Зачет
	Тема № 6. Основы рационального питания и нутрициология.	8	6	4	2				2	Медийный комплекс	Зачет
	Тема № 7. Теория и методика фитнеса и бодибилдинга.	14	12	6	2	4			2	Медийный комплекс	Зачет
	Тема № 8. Методика функционального тренинга.	16	8	8				6	2	Медийный комплекс	Зачет
	Тема № 9. Сервис и продажи в фитнесе.	8	6	4	2				2	Медийный комплекс	Зачет
	Тема № 10. Продвижение в социальных сетях.	8	4	4				2	2	Медийный комплекс	Зачет
	Экзамен.	6									
	Итого	100									

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. Теория и методика фитнеса и бодибилдинга.

История развития фитнеса и бодибилдинга. Виды спорта (бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит). Сущность, основные термины и понятия, принципы физической подготовки, основы теории и методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств. Теории и методика фитнеса: общая характеристика спорта и спортивной подготовки; основы спортивной тренировки, построение процесса спортивной подготовки, технология планирования в спорте и т.п. Техника выполнения силовых упражнений. Составление программы тренировок по целям и задачам.

Тема № 8. Методика функционального тренинга.

Понятие функциональный тренинг. Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Структура урока. Физические упражнения с целью повышения выносливости. Тренировочный процесс и модификация упражнений с учетом функционального состояния клиента. Технология тренировки кроссфит.

Тема № 9. 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 № 10. 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.
- Тренажерный зал.
- Тренажерный силовой комплекс.
- 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

Аксенова Л. В. Объемно – силовая система тренировок. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. – 157, с.:

Медицинское обеспечение физической подготовки войск. Учебник для курсантов ВУЗ. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2007.

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.

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.

Епифанов 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.

ЧОУ ДПО "НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА", Капшунова Инга Константиновна, РЕКТОР
10.01.2022 23:38 (MSK), Сертификат № 3FBD8C00EFADEDAB4A8583CCFEC9A3BE