

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

**ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
ИНСТРУКТОР ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

Санкт-Петербург – 2020 г.

Настоящая дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Инструктор групповых программ» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Методических рекомендаций по организации и осуществлению дополнительного профессионального образования в организациях осуществляющих образовательную деятельность.

4. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 56644-2015 Услуги населению фитнес-услуги общие требования.

5. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 57116-2016 общие требования к фитнес-объектам.

Дополнительная профессиональная программа группы «Инструктор групповых программ» реализуется в ЧОУ ДПО «Национальный Университет Фитнеса».

1. Цель реализации дополнительной профессиональной программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является расширение знаний инструкторов по направлению «групповые программы» (далее – обучающиеся) в области фитнеса, формирование представлений по перспективным направлениям его развития в Российской Федерации.

2. Планируемые результаты обучения

2.1. Перечень профессиональных компетенций в рамках формирующейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется при освоении дополнительной профессиональной программы повышения квалификации слушателей:

способность применять психологические, педагогические и медицинские знания, умения и навыки в профессиональной деятельности, организации и обеспечении занятий фитнесом;

способность организовывать и проводить выездные фитнес-занятия и фитнес-игры;

способность организовывать выполнение требований безопасности в процессе занятий фитнесом;

способность проводить работу по вовлечению населения РФ к регулярным занятиям фитнесом, пропагандировать роль фитнеса, здорового образа жизни и их значение в профилактике и исключении вредных привычек.

2.2. Качественное изменение профессиональных компетенций достигается следующими уровнями обученности:

знать:

основы анатомии, физиологии и биохимии человеческого организма;

функциональные и возрастные особенности организма человека;

частную патологию ожирения и болезней цивилизации;

основы рационального питания (трофологии);

особенности техники выполнения физических упражнений в области форматов направлений «групповых программ» согласно общепринятым мировым нормам и стандартам;

методику проверки и оценки физической подготовленности по направлению тренер групповых программ;

методики, терминологию и варианты модификаций в области форматов направлений «групповых программ» согласно общепринятым мировым нормам и стандартам;

уметь:

применять полученные знания и навыки в профессиональной деятельности;

организовывать и проводить мероприятия спортивно-массовой работы;

составлять индивидуальный тренировочный маршрут с учетом состояния здоровья человека и его профессиональных особенностей;

обучать технике выполнения физических упражнений по направлению тренажерный зал согласно принятым мировым нормам и стандартам;

проверять и оценивать физическую подготовленность посетителей фитнес-клуба по направлению «инструктор групповых программ»

3. Итоговая аттестация

3.1. Освоение дополнительной профессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией в форме итогового междисциплинарного экзамен.

Итоговый междисциплинарный экзамен проводится по учебным дисциплинам учебных циклов учебного плана: «Основы медицинских знаний», «Основные форматы фитнеса в практике инструктора групповых

программ».

Для проведения итоговой аттестации создается экзаменационная комиссия по дополнительной профессиональной программе, состав которой утверждается ректором ЧОУ ДПО «Национальный Университет Фитнеса».

Председатель комиссии назначается приказом ректора ЧОУ ДПО «Национальный Университет Фитнеса». К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план по дополнительной профессиональной программе.

Обучающемуся, не прошедшему итоговую аттестацию или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

3.2. Итоговый междисциплинарный экзамен включает проверку и оценку теоретической и практической подготовленности.

Теоретическая подготовленность проверяется письменно по двум контрольным вопросам.

Практическая подготовленность проверяется по качеству выполнения методического задания.

В процессе изучения раздела «Основные форматы фитнеса в практике инструктора групповых программ» обучающиеся подвергаются проверке в выполнении практических нормативов и тестовых заданий, входящих в содержание учебной программы.

Критерии оценки:

Уровень теоретических знаний при ответе на каждый вопрос экзаменационного билета оценивается:

«отлично» – если ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;

«хорошо» – если ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон или изложен с несущественными по смыслу ошибками;

«удовлетворительно» – если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками;

«неудовлетворительно» – если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

Оценка за теоретическую подготовленность определяется:

«отлично» – если все оценки «отлично»;

«хорошо» – если все оценки не ниже «хорошо», или одна оценка «отлично», а другая «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если все оценки «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок.

«неудовлетворительно» – если получена хотя бы одна оценка «неудовлетворительно».

Оценка за практическую подготовленность определяется:

«отлично» – если задание выполнено правильно и уверенно;

«хорошо» – если задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» – если задание выполнено в основном правильно, но неуверенно и со значительными ошибками;

«неудовлетворительно» – если задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

Общая оценка за итоговый междисциплинарный экзамен складывается из оценок за теоретическую и практическую подготовленность и определяется:

«отлично» – если все оценки «отлично» или одна оценка не ниже «хорошо», а другая оценка «отлично»;

«хорошо» – если все оценки не ниже «хорошо», или одна оценка «отлично», а другая «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если все оценки не ниже «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок.

«неудовлетворительно» – если одна из оценок «неудовлетворительно».

Контрольные теоретические вопросы:

1. Планирование практических занятий по фитнесу.
2. Строение и функции человеческого организма.
3. Типовые патологические процессы, краткие характеристики.
4. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы и выносливости) на практических занятиях по групповым занятиям фитнесом.
5. Особенности проведения тренировочных занятий в тренажерном зале.
6. Стресс: виды, метаболические сценарии. Коррекция.
7. Обучение отдельным форматам групповых фитнес направлений.
8. Содержание и систематика приемов групповых направлений фитнеса.
9. Навыки тренера групповых программ
10. Организация и проведение соревнований по фитнесу.

11. Учебно-тренировочная работа по направлениям групповые программы.

12. Материальное обеспечение занятий по фитнесу.

Методические задания:

1. Провести обучение по направлению – функциональный тренинг.
2. Провести обучение по направлению – аэробика и степ - аэробика.
3. Провести обучение по направлению – общая физическая подготовка средствами и методами направления групповых программ «силовой тренинг».
4. Провести обучение по направлению – стрейчинг.
5. Провести комплексную тренировку в основной части учебно-тренировочного занятия по фитнесу.
6. Провести обучение использования оборудования групповых фитнес-программ.

4. Организационно-педагогические условия

4.1. Кадровое обеспечение учебного процесса.

Для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации привлекается наиболее опытный научно-педагогический состав компании «Афитнес» и «АлексФитнес» имеющий базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, практический опыт работы в данной области и систематически занимающийся научной и научно-методической деятельностью.

4.2. Требования к информационно-методическому обеспечению учебного процесса.

Реализация программы должна обеспечиваться электронным учебно-информационными фондами Национального Университета Фитнеса.

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

4.3. Требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса.

Наличие лекционной аудитории оборудованной мультимедийными средствами отображения информации с количеством посадочных мест не менее 15.

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

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

1. Технические средства обучения учебной аудитории ЧОУ ДПО НУФ.
2. Зал атлетической подготовки.
3. Зал групповых программ.
4. Спортивное специальное оборудование и инвентарь для занятий по направлениям «групповые тренировки».

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека.
2. <http://www.infostat.ru/> - Электронные версии статистических публикаций.
3. <http://www.cir.ru/index.jsp> - Университетская информационная система РОССИЯ.
4. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций.
5. <https://smotriuchis.ru>
6. <https://openedu.ru>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
ИНСТРУКТОРОВ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

а) Сводные данные по бюджету времени

Трудоемкости программы			Распределение учебного времени (количество часов/зачетных единиц)			
Всего учебных недель	Количество зачетных единиц	Учебное время	Аудиторная работа	Самостоятельная работа	Стажировки (практики)	Итоговая аттестация
8	8	288	83	101	76	14

б) План учебного процесса

Индекс учебной дисциплины	Наименование учебных дисциплин	Всего часов на освоение учебного материала	Часы занятий с преподавателем	Распределение учебного времени							
				Лекции	Семинары	Практические занятия	Время на самостоятельную работу	Итоговый контроль			
								Экзамены	Стажировка		
									С оценкой	Без оценки	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
ОП.00.	Общепрофессиональный цикл										
ОП.01.	Медико-Биологические основы фитнеса	86	41	23	2	12	45	4		4	
П.00.	Профессиональный цикл										
П.01.	Инновационные форматы фитнеса в направлении «инструктор групповых программ»	188	122	58	0	64	56	10		10	
ИА.00.	Итоговая аттестация										
ИА.01.	Экзамен	14						14			
	Всего учебных часов	288	163	81	2	76	101	14		14	

в) Календарный учебный график

Учебные занятия 163 час.	Практика 76 час.	Итоговая аттестация 14 час.
-----------------------------	---------------------	--------------------------------

Ректор ЧОУ ДПО

«Национальный Университет Фитнеса»

С. Чибирев

« » _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы медицинских знаний»

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью дополнительной программы профессиональной переподготовки инструкторов групповых программ.

1. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы: относится к общепрофессиональному циклу и является основополагающей в дополнительной профессиональной подготовке инструкторов групповых программ или приобретении новых знаний и умений по медицинской, гигиенической и психологической составляющей в своей специальности.

2. Цель и планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является расширение знаний инструкторов групповых программ в области медицинской, гигиенической и психологической компетенции посетителей фитнес-клубов, формирование представлений по перспективным направлениям их развития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

основы анатомии, физиологии, гигиены человека;
закономерности функционирования психики человека;
основы теории и методики психогигиенической диагностики и коррекции;

функциональную и возрастную особенность организма человека;
типичные патологические процессы;
частную патологию ожирения и болезней цивилизации;
основы рационального питания (трофологии).

уметь:

применять полученные знания в профессиональной деятельности;
составлять программы групповых тренировок по изученным направлениям.

3. Объем учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **24** часа;
самостоятельной работы обучающегося **12** часов.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Распределение времени по темам и видам учебных занятий:

Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего учебных часов	Часы занятий с преподавателем	Распределение времени по видам занятий			Время на самостоятельную работу	Экзамены, зачеты	Стажировка
			Лекции	Семинары	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Основные понятия, предмет и содержание анатомии человека	3	2	2			1		
Тема 2. Биохимические и физиологические механизмы фитнеса	3	2	2			1		
Тема 3. Основные понятия, предмет и содержание физиологии человека	3	2	2			1		
Тема 4. Основы спортивной медицины и фитнес-реабилитации	3	2	2			1		
Тема 5. Теория и методика физической подготовки	3	2			2	1		
Тема 6. Основы сервиса и техники продаж	3	2			2	1		
Тема 7. Силовая групповая тренировка	3	2	2			1		
Тема 8. Функциональная тренировка. Общие положения	3	2	2			1		
Тема 9. Групповая тренировка по аэробике и степ-аэробике	3	2	2			1		
Тема 10. Групповая тренировка по методу Дж. Пилатеса. Упражнения базового уровня.	3	2	2			1		
Тема 11. Stretching, как разновидность групповой тренировки	5	4	2	2		1		
Всего по дисциплине:	36	24	18	2	4	12		

4.2. Содержание разделов и тем

Тема 1. Основные понятия, предмет и содержание анатомии человека.

Основные понятия, предмет и содержание анатомии, как учебной и научной дисциплины. Основы цитологии, гистологии. Вопросы частной анатомии: строение нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной, половой системы.

Тема 2. Биохимические и физиологические механизмы фитнеса.

Биохимические и физиологические изменения в органах и тканях при систематических занятиях фитнесом. Понятие двигательного стереотипа, механизмы формирования и смены доминанты. Особенности метаболизма

мышечной ткани при занятиях фитнесом.

Тема 3. Основные понятия, предмет и содержание физиологии человека.

Основные понятия, предмет и содержание физиологии, как учебной и научной дисциплины. Функциональные состояния, функции органов и систем человека. Базовые гемодинамические показатели: артериальное давление и пульс. Вопросы частной физиологии человека: рефлекс человека, виды пищеварения, газообмен, выделительная функция. Гормональная регуляция.

Тема 4. Основы спортивной медицины и фитнес-реабилитации.

Основы спортивной медицины и фитнес-реабилитации, как учебной дисциплины. Понятие, средства и методы спортивной медицины. Понятие, средства и методы фитнес-реабилитации.

Тема 5. Теория и методика физической подготовки.

Теория и методика физической подготовки, как учебной дисциплины. Средства и методы физической культуры. Принципы физического воспитания. Формирование силовых, скоростных, координационных способностей. Формирование выносливости и гибкости.

Тема 6. Основы сервиса и техники продаж.

Определение сервиса. Ожидания клиента. Теория "Разбитых окон" Стратегическая линия в продажах. Факторы способствующие продажам. Что мешает продавать. Этапы продаж.

Тема 7. Силовая групповая тренировка.

Цели и задачи силовой групповой тренировки. Режимы мышечных сокращений. Формат групповой тренировки. База упражнений на мышцы тела. Классификация. Оборудование для групповых силовых классов. Навыки инструктора силового класса. Структура силового класса.

Тема 8. Функциональная тренировка. Общие положения

Виды функционального тренинга. Понятие функционального упражнения. Описание. Разбор техники выполнения и целесообразности. Вопросы стандартизации.

Тема 9. Групповая тренировка по аэробике и степ-аэробике.

Аэробные виды направлений в групповом тренинге. Принципы аэробных программ. Способы изменения интенсивности. Музыкальное сопровождение на групповой тренировке. Классическая аэробика и степ-аэробика – базовые шаги. Классическая аэробика и степ-аэробика–модификации. Методы построения комбинаций. Структура класса.

Тема 10. Групповая тренировка по методу Дж. Пилатеса. Упражнения базового уровня.

История возникновения метода. Дыхание. Выстраивание тела по методу. Понятие «стабилизация». База упражнений начального уровня. Структура группового урока по методу.

Тема 11. Stretching, как разновидность групповой тренировки

Понятие «гибкость». Факторы, влияющие на гибкость. Изометрическое растягивание. Цели и задачи групповой тренировки на

растягивание. Структура группового урока. База и классификация упражнений. Правила безопасности.

5. Методические рекомендации преподавателям

Теоретическую основу дисциплины составляют лекции по основным разделам программы, семинар и систематическая самостоятельная работа обучающихся с рекомендованной литературой.

На лекциях излагаются наиболее важные вопросы о современной системе научных взглядов на основы медицинских знаний: анатомию, физиологию и гигиену человека, проблему негативных психических состояний, болезней цивилизации. Даются базовые навыки инструктора групповых программ по направлениям силовой, функциональный тренинг, тренировка по аэробике и степ-аэробике, тренировка на развитие гибкости и по методу Дж. Пилатеса.

Практическая подготовка обучающихся осуществляется на практических занятиях под руководством преподавателя, на которых отрабатываются навыки инструктора групповых программ.

Контроль самостоятельной работы обучающихся и их успеваемости осуществляется в процессе всех видов занятий.

6. Методические указания обучающимся

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью учебной работы и направлена на закрепление и углубление полученных по дисциплине знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, выполнение заданий, подготовку к предстоящим занятиям.

Осваивая учебный материал, обучающиеся должны постоянно помнить, что отличительной особенностью учебной дисциплины является как теоретическая, так и практическая её направленность. Итогом изучения дисциплины должны стать приобретенные знания, умения и навыки необходимые в их профессиональной деятельности.

7. Учебно-материальная база дисциплины и литература

Аудиторная и самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебными помещениями, техническими и электронными средствами обучения.

Перечень оборудования, технических и электронных средств необходимых для освоения дисциплины:

- 1) Компьютер.
- 2) Мультипроектор.

Литература

№ п. п.	Наименования и названия литературы	Год издания	

Основная			
1	Медицинское обеспечение физической подготовки войск. Учебник для курсантов ВУЗ. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2007.	2007	
2	Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. М.: Городец, 2016. – 386 с.	2016	
3	Овчинникова Б. В., Дьяконов И. Ф., Богданова Л. В. Практическая психогигиена. СПб. : СпецЛит , 2018. – 257 с.	2018	
4	Овчинникова Б. В., Дьяконов И. Ф., Богданова Л. В. Психическая предпатология (превентивная диагностика и коррекция). СПб. : ЭЛБИ_СПб, 2017. – 368 с.	2017	
Дополнительная			
1	Учебники для институтов физической культуры "теория и методика физической культуры" Л.П.Матвеев 1991 "Теория и методика физической культуры и спорта" Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов 2011	2011	
2	Гордон Томсон, Линн Робинсон: "Управление телом по методу Пилатеса" Переводчик: Самсонов П. А. Издательство: Попурри, 2009 г. – 272 с.	2009	
3	«Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий» - Е. С. Крючек, С-Петербург, 1999 г.	1999	
4	Аэробика: В 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с	2002	

8. Фонды оценочных средств и критерии оценки результатов обучения

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе семинара, в форме, избранной преподавателем или предусмотренной тематическим планом.

Ректор ЧОУ ДПО

«Национальный Университет Фитнеса»

С. Чибирев

« ___ » _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Инновационные форматы фитнеса в практике инструктора групповых программ»

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью дополнительной программы профессиональной переподготовки

инструкторов групповых программ.

1. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы: относится к профессиональному циклу и является основополагающей в дополнительной профессиональной переподготовке инструкторов групповых программ в повышении квалификации или приобретении новых знаний и умений по своей специальности.

2. Цель и планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является расширение знаний инструкторов групповых программ по проведению учебных занятий и других форм физической подготовки, формирование представлений по перспективным направлениям развития фитнес-программ групповых направлений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

основы анатомии, физиологии и биохимии человеческого организма;

функциональные и возрастные особенности организма человека;

частную патологию ожирения и болезней цивилизации;

основы рационального питания (трофологии);

особенности техники выполнения физических упражнений в области форматов направлений «групповых программ» согласно общепринятым мировым нормам и стандартам;

методику проверки и оценки физической подготовленности по направлению тренер групповых программ;

методики, терминологию и варианты модификаций в области форматов направлений «групповых программ» согласно общепринятым мировым нормам и стандартам;

уметь:

применять полученные знания и навыки в профессиональной деятельности;

организовывать и проводить мероприятия спортивно-массовой работы;

составлять индивидуальный тренировочный маршрут с учетом состояния здоровья человека и его профессиональных особенностей;

обучать технике выполнения физических упражнений по направлению тренажерный зал согласно принятым мировым нормам и стандартам;

проверять и оценивать физическую подготовленность посетителей фитнес-клуба по направлению «инструктор групповых программ»

3. Объем учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **163** часов;

самостоятельной работы обучающегося **101** часов;

стажировки без оценки 14 часов.

ЧОУ ДПО "НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА", Капшунова Инга Константиновна, РЕКТОР
10.01.2022 23:39 (MSK), Сертификат № 3FBD8C00EFADEDAB4A8583CCFEC9A3BE