

Комитет по образованию
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
педагогический колледж № 1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга
(ГБПОУ Некрасовский педколледж № 1)

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБПОУ Некрасовского педколледжа № 1

Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора ГБПОУ
Некрасовского педколледжа № 1

А.Ф. Салманова
Приказ от 31.08.2023 № 1-оу

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

«Инструктор по фитнесу»

Организация-разработчик:
ГБПОУ Некрасовский педколледж № 1

Санкт-Петербург
2023-2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Общая характеристика программы».....

| | |
|---|---|
| 1.1. Общая характеристика нового вида профессиональной деятельности в области / приобретаемой новой квалификации..... | 3 |
| 1.2. Цель реализации программы..... | 4 |
| 1.3. Перечень профессиональных компетенций, формирующихся в результате освоения программы..... | 4 |
| 1.4. Планируемые результаты обучения..... | 6 |
| 1.5. Категория слушателей..... | 7 |
| 1.6. Форма обучения: очно/заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий..... | 7 |
| 1.7. Режим занятий..... | 7 |
| 1.8. Срок освоения программы: в течение учебного года..... | 7 |
| 1.9. Трудоемкость программы..... | 7 |

Раздел 2. «Содержание программы»

| | |
|--|---|
| 2.1. Учебный план..... | 8 |
| 2.2. Содержание обучения по дополнительной профессиональной программе профессиональной подготовки..... | 9 |

Раздел 3. Условия реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

| | |
|--|----|
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учреждения среднего профессионального образования..... | 12 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения..... | 12 |
| 3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса..... | 13 |

Раздел 4. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)

| | |
|--|----|
| 4.1. Экспресс-оценка уровня физического здоровья..... | 14 |
| 4.2. Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся..... | 14 |
| 4.3. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы..... | 15 |
| 4.4. Требования и содержание итоговой аттестации..... | 15 |
| 4.4. Ожидаемые результаты реализации программы..... | 16 |

Раздел 1. «Общая характеристика программы»

1.1 Общая характеристика нового вида профессиональной деятельности в области) / приобретаемой новой квалификации

Программы профессиональной переподготовки разрабатываются на основании установленных квалификационных требований, профессиональных стандартов и требований соответствующих федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального и (или) высшего образования к результатам освоения образовательных программ.

Программа профессиональной переподготовки «Инструктор по фитнесу» разработана на основе:
- Профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» от 27.24.2023 №353н

| Вид профессиональной деятельности | Группа занятий | Обобщенные трудовые функции | Трудовые функции, реализуемые после обучения | Код | Уровень квалификации |
|--|----------------|---|---|----------|----------------------|
| Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе | | Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта | В | 6 |
| | | | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес | В | |
| | | | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей | В | |
| | | | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | В | |
| | | | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств | В | |

1.2. Цель реализации программы

повышение профессиональной компетентности в области фитнеса и спорта в части освоения теоретических и практических умений и навыков по организации и методическому сопровождению занятий по фитнесу.

1.3. Перечень профессиональных компетенций, формирующихся в результате освоения программы

| Код компетенции из ФГОС 44.03.01 | Компетенции | Код трудовых функций | Трудовые функции |
|----------------------------------|--|----------------------|--|
| | Формируемая: Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики | А/02.6 | Подготовка плана проведения занятий на основе плавания на акватории с населением, занимающимся фитнесом (далее - занимающиеся) с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |
| | Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе | В | Подготовка плана проведения занятий по фитнесу на основе аквааэробики с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |
| | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта | В/01.6 | Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |

| | | | |
|--|---|--------|---|
| | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес | В/02.6 | Подготовка плана проведения занятий по системе пилатес с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |
| | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей | В/03.6 | Подготовка плана проведения занятий по йоге с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |
| | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | В/04.6 | Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |
| | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств | В/05.6 | Подготовка плана проведения занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |

1.4. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Трудовые действия | Профессиональные компетенции |
|----------|---|---|
| 1. | Обучение занимающихся правилам использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применяемого в занятиях | 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; |
| 2. | Выбор программы занятий на основе аквааэробики с учетом половозрастных характеристик и проведенного анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся | – основные методы биохимического анализа, обобщения полученных данных для оценки физического состояния и уровня работоспособности спортсмена; |
| 3. | Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия по аквааэробике | – особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; |
| 4. | Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения | – особенности функционального состояния занимающихся разного пола и возраста; – нормативно-правовую базу по вопросам обеспечения доступной среды; |
| № п/п | Необходимые умения | – основные понятия, закономерности, концепции экологии спорта и устойчивого развития; |
| 1. | Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека | – средства педагогического воздействия; – основные ошибки начинающих тренеров; – виды мотивации и характеристику процесса мотивации; |
| 2. | Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента | – особенности организации активного отдыха обучающихся, формы проведения мероприятий оздоровительного характера; – психологические характеристики, свойства личности инструктора в сфере 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; |

| | | |
|--------------|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> – характеристику основным и специфическим принципам спортивной тренировки; – основы современной системы управления в спортивной индустрии; – виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии; – основы организация физкультурной работы фитнес-клуба, структуру, взаимодействия сотрудников; – принципы работы инструктора по фитнесу; – особенности материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса |
| 3 | Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации | <ul style="list-style-type: none"> – 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; |
| 4 | Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией | <ul style="list-style-type: none"> – создавать условия для занятий фитнесом в соответствии с САНПиН; |
| № п/п | Необходимые знания | <ul style="list-style-type: none"> – организовать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей; |
| 1 | Теория и методика спортивной тренировки | |
| 2 | Возрастные особенности человека | |
| 3 | Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом | <ul style="list-style-type: none"> – определять условия доступной среды в процессе физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов; |
| 4 | Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров | <ul style="list-style-type: none"> – определять параметры окружающей среды |
| № п/п | Другие характеристики | |
| . | | |

1.5. Категория слушателей: обучающиеся колледжей (СПО), вузов (ВО)

Уровень образования: 6

Направление подготовки: дополнительное профессиональное образование (ДПО)

1.6. Форма обучения: очно/заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.7. Режим занятий: в вечернее время 2-3 раза в неделю

1.8. Срок освоения программы: в течение учебного года

1.9. Трудоемкость программы 252 часа

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Необходимый уровень физической подготовленности не ниже среднего.

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план

| № п/п | Наименование темы занятия | Всего (академический час) | Самостоятельная работа | Количество часов, отведенных на аттестацию | Аудиторные занятия | | Занятия с использованием ДОТ и ЭО | | Форма аттестации |
|----------|---|---------------------------|------------------------|---|---------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------|
| | | | | | из них | | из них | | |
| | | | | | теоретические обучение | Практические занятия | теоретические обучение | практические занятия | |
| | Анатомия и биомеханика | 16 | 8 | 1 | 8 | 0 | 8 | 0 | ДЗ |
| | Общие положения тренера групповых программ | 12 | 6 | 1 | 6 | 0 | 6 | 0 | ДЗ |
| | Основы нутрициологии | 10 | 5 | 1 | 5 | 0 | 5 | 0 | ДЗ |
| | Основы эндокринологии | 10 | 5 | 1 | 5 | 0 | 5 | 0 | ДЗ |
| | Силовые тренировки в групповых программах | 22 | 11 | 1 | 11 | 9 | 11 | 9 | ДЗ |
| | Базовая и степ аэробика | 16 | 8 | 1 | 8 | 6 | 8 | 6 | ДЗ |
| | Танцевальная аэробика | 16 | 8 | 1 | 8 | 6 | 8 | 6 | ДЗ |
| | Функциональный тренинг в групповых занятиях | 16 | 8 | 1 | 8 | 6 | 8 | 6 | ДЗ |
| | Стрйчинг. Пилатес | 14 | 7 | 1 | 7 | 5 | 7 | 5 | ДЗ |
| | Fit Ball | 16 | 8 | 1 | 8 | 6 | 8 | 6 | ДЗ |
| | Йога | 16 | 8 | 1 | 8 | 6 | 8 | 6 | ДЗ |
| | Построение индивидуальной тренировки | 16 | 8 | 1 | 8 | 6 | 8 | 6 | ДЗ |
| | Практика по профилю специальности | 36 | 18 | | 18 | 9 | 18 | 9 | ДЗ |
| | Итоговая аттестация | 36 | | | | | | | |
| | Объем программы | 252 | | | | | | | |

2.2. Содержание обучения по дополнительной профессиональной программе профессиональной подготовки

| Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | Объем часов | Уровень освоения | |
|---|--|---|------------------|---|
| Содержание учебных дисциплин | | | | |
| Анатомия и биомеханика | Содержание | | | |
| | 1 | | 2 | |
| | 2 | | 2 | |
| | 3 | | 2 | |
| | 4 | | 1 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| 1 | | 8 | 2 | |
| Общие положения тренера групповых программ | Содержание | | | |
| | 1 | Нормативные документы для работы тренера групповых программ | 1 | 1 |
| | 2 | Структура и содержание занятий | | 1 |
| | 3 | Общие положения инструктора групповых программ | | 1 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Проведение групповых занятий | 1 | 3 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | 1 | Разработка содержания занятий | 4 | 3 |
| Основы нутрициологии | Содержание | | | |
| | 1 | | 1 | 1 |
| | 2 | | | 1 |
| | 3 | | 1 | 1 |
| | 4 | | | 1 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | | 1 | 2 |
| | 2 | | 1 | 3 |
| | 3 | | 1 | 3 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | 1 | | 4 | 2 |
| | Основы эндокринологии | Содержание | | |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | 1 | | 1 | 1 |
| | 2 | | | 1 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | | 1 | 2 |
| | 2 | | 2 | 3 |
| Силовые тренировки в групповых программах | Содержание | | | |
| | 1 | Основы силовых тренировок | 2 | 1 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Основы силовых тренировок с гантелями | 3 | 2 |
| | 2 | Основы силовых тренировок с бодибаром | 3 | 2 |
| | 3 | Основы силовых тренировок с новым оборудованием | 3 | 2 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | 1 | Разработка и проведение силовых тренировок без инвентаря | 5 | 2 |
| 2 | Разработка и проведение силовых тренировок с инвентарем | 6 | 2 | |
| Базовая и степ аэробика | Практические занятия | | | |
| | 1 | Организация занятий | 2 | 2 |
| | 2 | Составление аэробных связок | 2 | 2 |
| | 3 | Базовая аэробика | 2 | 2 |
| | 4 | Степ аэробика | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | 1 | Составление комбинаций | 8 | 3 |
| Танцевальная аэробика | Содержание | | | |
| | 1 | Организация занятий | 1 | 1 |
| | 2 | Танцевальные направления в фитнесе | 1 | 1 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Высокоинтенсивная танцевальная аэробика | 3 | 2 |
| | 2 | Низкоударная танцевальная аэробика | 3 | 2 |
| Функциональный тренинг в групповых занятиях | Содержание | | | |
| | 1 | Организация занятий | 2 | 1 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Функциональный тренинг без инвентаря | 1 | 3 |
| | 2 | Функциональный тренинг с гантелями | 1 | 3 |
| | 3 | Функциональный тренинг с новыми видами оборудования | 1 | 3 |
| | 4 | Функциональный тренинг ТАВАТА | 3 | 3 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| 1 | Создание конспекта занятия | 8 | 2 | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| Стрейчинг. Пилатес | Содержание | | | |
| | 1 | Организация занятий | 1 | 2 |
| | 2 | Стрейчинг. Пилатес | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа студента. | | | |
| | 1 | Подбор упражнений | 1 | 3 |
| | 2 | Проведение занятий стрейчингом | 1 | 3 |
| Fit Ball | 3 | Проведение занятий пилатес | 2 | 3 |
| | Содержание | | | |
| | 1 | Организация занятий | 1 | 2 |
| | 2 | Техника безопасности на занятиях | 1 | 2 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Аэробный тип занятий Fit Ball | 2 | 2 |
| | 2 | Силовой тип занятий Fit Ball | 1 | 2 |
| | 3 | Детский фитнес с Fit Ball | 1 | 2 |
| | 4 | Оздоровительный тип занятий Fit Ball | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| 1 | Проведение занятий | 8 | 2 | |
| Йога | Содержание | | | |
| | 1 | Исторические предпосылки использования Йоги | 1 | 2 |
| | 2 | Организация занятий | 1 | 2 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Асаны стоя | 2 | 2 |
| | 2 | Асаны лежа | 2 | 2 |
| | 3 | Асаны со скручиванием | 1 | 3 |
| | 4 | Асаны в балансе | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | 1 | Проведение занятий | 8 | 1 |
| Построение индивидуальной тренировки | Содержание | | | |
| | 1 | Построение и сопровождение индивидуального тренинга | 1 | 2 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Построение и сопровождение индивидуального тренинга | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| 1 | Построение индивидуального тренинга | 8 | 2 | |

Раздел 3. Условия реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учреждения среднего профессионального образования

Реализация программы предполагает наличие

- спортивный / гимнастический зал для учебно-тренировочных занятий в соответствии с установленными гигиеническими нормами;
- оборудование и инвентарь для занятий;
- лекционные аудитории, семинарские классы;
- библиотечные фонды, сетевые источники информации;
- учебники, учебные пособия, методические рекомендации;
- кинограммы, учебные фильмы;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы;
- измерительные приборы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для вузов по направлениям
2. «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина, 2015.
3. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10500>.
4. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учеб.пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 112 с.
5. 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.
6. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. – 276 с.
7. 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.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Изд-во «Спорт», 2016.
9. Зинкова Н.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие. – Ижевск: ИжГСА, 2014. – 99 с.
10. Обеспечение доступности спортивных объектов для лиц с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=12474>.
11. 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.

Дополнительные источники:

1. Анатомия, физиология, психология человека. Краткий иллюстрированный словарь/Под ред. Батуева А.С. СПб.: Питер, 2001.- 256 с.
2. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для университетов. М., 1988.
3. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10–11 классы: программа, планирование, разработка занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие. – Коломна, 2016. – 81 с.
5. 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.
6. 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.
7. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов по напр. 032100 «Физическая культура» / А.В. Починкин, 2013.
8. Соболева Н.В. Активные и интерактивные технологии в учебном процессе студентов (на примере ИФКСиТ СФУ): Монография. – Красноярск: СФУ, 2016. – 170 с.
9. Спортивный менеджмент. Принципы и применение / Р. Хойя [и др.]. – М., 2013.

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Программу реализуют преподаватели, имеющие высшее педагогическое образование, квалификационную категорию.

Раздел 4. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)

4.1. Экспресс-оценка уровня физического здоровья (Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко, 1988)

Измерительные приборы: ростомер, напольные весы, динамометр, секундомер, тонометр, спирометр.

| Показатели | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
|--------------------------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|-------------|
| Мужчины | | | | | |
| Масса тела/рост, г/см | > 501 (-2) | 451–500 (-1) | < 450 (0) | – (-) | – (-) |
| ЖЕЛ/масса тела, мл/кг | < 50 (-1) | 51–55 (0) | 56–60 (1) | 61–65 (2) | > 66 (3) |
| Сила кисти/масса тела, % | < 60 (-1) | 61–65 (0) | 66–70 (1) | 71–80 (2) | > 80 (3) |
| ЧСС × АД _{сисст} /100 | > 111 (-2) | 95–110 (-1) | 85–94 (0) | 70–84 (3) | < 69 (5) |
| Время восстановления ЧСС, мин | > 3 (-2) | 2–3 (1) | 1,5–2,0 (3) | 1,0–1,5 (5) | < 1 (7) |
| Женщины | | | | | |
| Масса тела/рост, г/см | 451 (-2) | 351–450 (-1) | < 350 (0) | – (-) | – (-) |
| ЖЕЛ/масса тела, мл/кг | < 40 (-1) | 41–45 (0) | 46–50 (1) | 51–56 (2) | > 56 (3) |
| Сила кисти/масса тела, % | < 40 (-1) | 41–50 (0) | 51–55 (1) | 56–60 (2) | > 61 (3) |
| ЧСС × АД _{сисст} /100 | > 111 (-2) | 95–110 (-1) | 85–94 (0) | 70–84 (3) | < 69 (5) |
| Время восстановления ЧСС, мин | > 3 (-2) | 2–3 (1) | 1,5–2,0 (3) | 1,0–1,5 (5) | < 1 (7) |
| Общая оценка, баллы | < 3 | 4–6 | 7–11 | 12–15 | 16–18 |

4.2. Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|------------|
| | | | | юноши | | | девушки | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3–8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195–210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050–1200 | 900 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
|---|----------|--|----|-----------|------|----------|-----------|-------|----------|
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9–12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12–14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

Оценка технической и хореографической подготовленности

Комбинация на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики, исполненная в каком-либо современном стиле (модерн, джаз, фанк, хип-хоп, латина, ча-ча-ча, диско, салса, рокн-ролл и т. д.). Оценивается из 10 баллов вычитание суммы сбавок за неточное исполнение каждого упражнения: незначительное нарушение – 0,1–0,2 балла, значительное – 0,3–0,4 балла, грубое – 0,5 балла.

4.3. 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.

Анализ результатов программы осуществляется на основе утверждённых форм отчётности. Контрольные занятия обеспечивают текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических методических знаний, практических умений и навыков, жизненно необходимых о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого инструктора (выполнение контрольных заданий по каждому пройденному направлению групповых программ). Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения инструкторами конкретного раздела, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачёт, тестирование в письменной форме по каждому направлению групповых программ), выполнение практических заданий.

4.4. 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:

- Разминку. Обучающийся должен подобрать правильные упражнения для разогрева мышц и связок к работе.
- Аэробную часть. Составить комбинацию на 32 счета. Правильно подобрать метод разучивания и разложить комбинацию аудитории. Выучить комбинацию с группой.
- Силовую нагрузку. Преподаватель задает определенную группу мышц. Обучающийся должен составить комплекс упражнений на проработку данной зоны.
- Заключительный стрейчинг – растяжку. Правильно подобрать упражнения для восстановления организма занимающихся.

Требования к подготовке к итоговой аттестации

Работа сдается в соответствии с требованиями к написанию курсовых и дипломных проектов.

Защита проводится на заседании Государственной аттестационной комиссии (5 минут)

Речь (примерная структура) для защиты коррекционной/развивающей программы по ДПП «Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса»

Если Вам необходимо, можете сделать презентацию.

4.5. Ожидаемые результаты реализации программы

| 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 |
| 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 |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Знать виды мотивации и характеристику процесса мотивации. Использовать инструменты эффективного недирективного общения</p> | <p>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</p> | <p>Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle</p> |
| <p>Знать средства педагогического воздействия; основные ошибки начинающих тренеров</p> | <p>Изучение понятия о педагогическом взаимодействии и его конечной цели в виде развития личности ребенка.</p> | <p>Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде</p> |
| <p>Результаты обучения</p> | <p>Учебные действия/ формы текущего контроля</p> | <p>Используемые ресурсы/ инструменты/технологии</p> |
| | <p>Классификация и характеристики средств педагогического воздействия</p> | <p>LMS Moodle</p> |
| <p>Знать основные инструменты развития голоса: энергетическая база, диапазон, дикция, выразительность. Подбирать оптимальные условия работы с микрофоном в зависимости от индивидуальных особенностей голоса</p> | <p>Формирование понятия об особенностях построения речи в дикторской работе. Работа с микрофоном. Порядок и регламент проведения торжественного церемониала. Причины искажения звука</p> | <p>Аудиторные лекционные и практические занятия, в том числе с использованием микрофона, работа в электронной среде LMS Moodle</p> |
| <p>Проводить тестирование физической работоспособности. Уметь использовать простейшие методы педагогического контроля</p> | <p>Изучение методов и видов педагогического контроля. Формирование понятия о системах энергообеспечения организма и выборе упражнений для тренировки конкретной системы. Инструменты для использования педагогического контроля</p> | <p>Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle</p> |
| <p>Знать виды нагрузок, признаки эффективности нагрузки и способы их регулирования. Знать об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки</p> | <p>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</p> | <p>Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Знать основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития. Подбирать упражнения для развития физических качеств</p> | <p>Изучение средств и методов развития физических качеств, сенситивных периодов. Рассмотрение последовательности применения упражнения для развития физических качеств.</p> | <p>Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle</p> |
| <p>Знать последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе</p> | <p>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</p> | <p>Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle</p> |
| <p>Определять необходимое количество собственных суточных энергозатрат. Определять необходимое количество необходимых нутриентов питания. Составлять рацион питания на сутки</p> | <p>Изучение понятия рациональное питание. Изучение потребностей организма в обеспечении основного обмена и нутриентами. Составление рациона питания на сутки с использованием мобильного приложения Fat Secret</p> | <p>Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle, использование пакета Scorm, мобильного приложения Fat Secret</p> |
| <p>Раскрывать понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека</p> | <p>Изучение истории возникновения фитнеса. Изучение особенностей влияния занятий на организм человека</p> | <p>Работа в электронной среде LMS Moodle</p> |
| <p>Знать части аэробного класса. Раскрывать цель и содержание частей урока</p> | <p>Разучивание комбинаций различной степени сложности, состоящих из базовых движений классической</p> | <p>Практические занятия в с/зале</p> |
| <p>Результаты обучения</p> | <p>Учебные действия/ формы текущего контроля</p> | <p>Используемые ресурсы/ инструменты/технологии</p> |
| | <p>аэробики, разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии</p> | |
| <p>Различать три вида ударности: LI, HI, LI/HI. Знать об интенсивности занятий</p> | <p>Изучение различий в упражнениях, выполняемых с низкой ударной нагрузкой (Low, или Lo) и высокой ударной нагрузкой High impakt, или Hi)</p> | <p>Работа в электронной среде LMS Moodle</p> |
| <p>Различать визуальные и голосовые команды. Знать виды команд</p> | <p>Изучение требований, предъявляемых к речи инструктора по фитнесу. Изучение команд. Изучение основной терминологии</p> | <p>Практические занятия в с/зале</p> |

| | | |
|---|---|---|
| Показывать все базовые движения. Различать движения, выполняемые без смены лидирующей ноги, а также движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги | Изучение основных элементов классической аэробики, техники выполнения базовых шагов (с разложением по счету), изучение их англоязычных названий | Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle |
| Применять алгоритм составлений комбинаций, принцип инерции. Применять три основных метода: сложения, модификация, деления | Изучение элементов. Составление комбинаций. Изучение модификации элементов. Соединение комбинаций. Составление комбинаций тремя методами | Практические занятия в с/зале |
| Знать историю возникновения STEP-аэробики, хореографии. Знать технику безопасности при работе со STEP-платформой | Изучение возникновения и развития STEP-аэробики, хореографии | Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle |
| Показывать основные шаги в STEP-аэробике. Различать шаги со сменной лидирующей ноги и без | Изучение основных шагов в STEP-аэробике, изучение их англоязычных названий. Изучение шагов со сменной лидирующей ноги и без | Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle |
| Знать о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу | Изучение понятия силовая нагрузка, особенности организации занятий по фитнесу с силовой нагрузкой | Практические занятия в с/зале |
| Применять на занятиях по фитнесу различные типы гибкости | Изучение понятия гибкости, видов гибкости, способов измерения гибкости. Изучение средств и методов развития гибкости | Практические занятия в с/зале |
| Знать классификацию видов фитнеса. Иметь представление о занятиях по йоге, Hot-iron, Fitball, Kangoo | Изучение видов фитнеса | Практические занятия в с/зале |
| Знать 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 | Изучение биохимической регуляции организма в условиях физической нагрузки | Интерактивная лекция. Тестирование в ходе лекции |

| | | |
|---|---|---|
| нагрузкам | | |
| Результаты обучения | Учебные действия/ формы текущего контроля | Используемые ресурсы/ инструменты/технологии |
| 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 |
| 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 |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Знать особенности материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса. Выбирать необходимый инвентарь для тренировок различной направленности</p> | <p>Изучение и анализ материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса. Изучение спортивного инвентаря при организации занятий различной направленности</p> | <p>Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle</p> |
|---|--|--|