

**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

## Раздел 1. «Общая характеристика программы»

### 1.1 Общая характеристика нового вида профессиональной деятельности в области (указывается область деятельности) / приобретаемой новой квалификации (указывается квалификация)

*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:

- ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТАНДАРТ 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	<b>В</b>	6
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	<b>В</b>	
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей	<b>В</b>	
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	<b>В</b>	

			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	<b>В</b>	
--	--	--	---	----------	--

## 1.2. Цель реализации программы

## 1.3. Перечень профессиональных компетенций, формирующихся в результате освоения программы

Код компетенции из ФГОС 44.03.01	Компетенции	Код трудовых функций	Трудовые функции
	<b>Формируемая:</b> 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

№	Трудовые действия	Профессиональные
---	-------------------	------------------

п/п		компетенции
1.	Обучение занимающихся правилам использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применяемого в занятиях	В результате освоения программы переподготовки слушатели будут: Знать:
2.	Выбор программы занятий на основе аквааэробики с учетом половозрастных характеристик и проведенного анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся	– механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, основы теории адаптации и закономерности ее формирования применительно к повышенным нагрузкам разной направленности, продолжительности у лиц возраста и пола;
3.	Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия по аквааэробике	– основные методы биохимического анализа, обобщения полученных данных для оценки физического состояния и уровня работоспособности спортсмена;
4.	Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения	– особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста;
<b>№ п/п</b>	<b>Необходимые умения</b>	– особенности функционального состояния занимающихся разного пола и возраста;
1.	Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека	– особенности функционального состояния занимающихся разного пола и возраста;
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	– нормативно-правовую базу по вопросам обеспечения доступной среды; – основные понятия, закономерности, концепции экологии спорта и устойчивого развития; – средства педагогического воздействия; – основные ошибки начинающих тренеров; – виды мотивации и характеристику процесса мотивации; – особенности организации активного отдыха обучающихся, формы проведения мероприятий оздоровительного характера; – психологические характеристики, свойства личности инструктора в сфере ФКиС; – основные 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;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки;</li> <li>– основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития;</li> <li>– последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе;</li> <li>– характеристику основным и специфическим принципам спортивной тренировки;</li> <li>– основы современной системы управления в спортивной индустрии;</li> <li>– виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии;</li> <li>– основы организация физкультурной работы фитнес-клуба, структуру, взаимодействия сотрудников;</li> <li>– принципы работы инструктора по фитнесу;</li> <li>– особенности материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса</li> </ul>
3	Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации	– выстраивать тренировочный процесс с учетом особенностей адаптации организма к повышенным физическим нагрузкам;
4	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией	– выявлять связь между занятиями спортом и состоянием организма человека, прогнозировать динамику функционального состояния организма спортсмена с учетом пола и возраста;
<b>№ п/п</b>	<b>Необходимые знания</b>	
1	Теория и методика спортивной тренировки	
2	Возрастные особенности человека	– создавать условия для занятий фитнесом в соответствии с САНПиН;
3	Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом	– организовать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей;
4	Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров	– определять условия доступной среды в процессе физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов;
<b>№ п/п</b>	<b>Другие характеристики</b>	
.		– определять параметры окружающей среды

**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 использов. 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
	Страйчинг. 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							

## 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
<b>1.</b>	<b>Медико-гигиенические основы занятий фитнесом. Врачебный контроль. Управление составом тела</b>					
1.1	Биохимические основы занятий фитнесом	8	4	4	Интерактивная лекция, элементы «Задание», «Тест»	Знать механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, основы теории адаптации и закономерности ее формирования применительно к повышенным нагрузкам разной направленности, продолжительности у лиц возраста и пола. Знать основные методы биохимического анализа, обобщения полученных данных для оценки физического состояния и уровня работоспособности спортсмена. Уметь выстраивать тренировочный процесс с учетом особенностей адаптации организма к повышенным физическим нагрузкам
1.2	Физиологические основы занятий физической культурой и спортом	6	2	4	Интерактивная лекция, элементы «Задание», «Тест»	Знать особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста, уметь выявлять связь между занятиями спортом и состоянием организма человека. Прогнозировать динамику функционального состояния организма спортсмена с учетом пола и возраста.



						Владеть методиками оценки
--	--	--	--	--	--	---------------------------

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
						функционального состояния организма
1.3	Возрастные особенности занимающихся физической культурой и спортом	8	4	4	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать особенности функционального состояния занимающихся разного пола и возраста. Уметь учитывать возраст и пол занимающихся в тренировочном процессе
1.4	Гигиеническое обеспечение занятий фитнесом	6	2	4	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать основные гигиенические требования. Уметь создавать условия для занятий фитнесом в соответствии с САНПиН
<b>2.</b>	<b>Адаптивный фитнес: содержание и организация</b>					
2.1	Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидов	6	4	2	Элементы «Тест», «Форум»	Уметь организовать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей
2.2	Доступная среда для лиц с ОВЗ и инвалидов	4	2	2	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Знать нормативно-правовую базу по вопросам обеспечения доступной среды. Уметь определять условия доступной среды в процессе физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.3	Экология спорта и устойчивое развитие	4	2	2	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать основные понятия, закономерности, концепции экологии спорта и устойчивого развития. Уметь определять параметры окружающей среды. Уметь планировать мероприятия, направленные на максимальное снижение влияния неблагоприятных факторов среды

						на организм человека. Уметь использовать экологически благоприятные условия при проведении занятий
<b>3.</b>	<b>Психолого-педагогические основы деятельности в физкультурно-спортивной организации</b>					
3.1	Педагогическое взаимодействие в системе «тренер-	6	2	4	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Знать средства педагогического воздействия. Знать основные ошибки

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
	занимающийся». Профессиональное мастерство преподавателя					начинающих тренеров. Владеть знаниями об основных способах развития педагогического мастерства
3.2	Психотехнологии влияния в педагогических коммуникациях и формирование мотивации к физкультурной деятельности	6	2	4	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Знать виды мотивации и характеристику процесса мотивации. Владеть инструментами эффективного недирективного общения
3.3	Организация активного отдыха обучающихся	4	2	2	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать особенности организации активного отдыха обучающихся, формы проведения мероприятий оздоровительного характера
3.4	Личностные качества инструктора по фитнесу	4	2	2	Интерактивная лекция	Знать психологические характеристики, свойства личности инструктора в сфере ФКиС
3.5	Средства и методы обучения и воспитания	6	4	2	Элемент «Задание»	Знать основные средства воспитания и обучения. Знать основные методы обучения и воспитания. Уметь выполнять выбор средств и методов обучения и воспитания в зависимости от педагогической ситуации

3.6	Информационные технологии в ФКиС	4	2	2	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать основные понятия и термины в области информационных технологий ФКиС. Уметь осуществлять поиск необходимой информации, применять информационные технологии в профессиональной деятельности. Владеть: навыками поиска информации в Интернете, навыками обработки информации, навыками использования информационных систем в профессиональной деятельности
3.7	Принципы формирования групп для занятий фитнесом	8	-	8	Интерактивная лекция, элементы «Задание», «Тест», «Форум»	Знать основные принципы и факторы определения занимающихся в группы для занятий фитнесом

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
<b>4.</b>	<b>Организация и проведение занятий по фитнесу, оказание методической помощи по вопросам физической подготовки</b>					
4.1	Классификация современных направлений фитнеса	4	-	4	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать современные направления фитнеса. Уметь отличать виды фитнеса
4.2.	Общее понятие аэробики и положительные эффекты от занятий аэробикой	4	-	4	Интерактивная лекция	Знать и уметь раскрыть понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека
4.3.	Основные принципы занятий. Структура аэробного класса	6	6	-		Знать части аэробного класса. Уметь раскрыть цель и содержание частей урока
4.4.	Ударность (Imrast) при занятиях аэробикой	2	-	2	Интерактивная лекция	Уметь различать три вида ударности: LI, HI, LI/HI. Знать об интенсивности занятий

4.5.	Команды в аэробике. Музыкальные характеристики	4	4	-		Уметь различать визуальные и голосовые команды. Знать виды команд. Знать понятия: темп, размер, доли
4.6.	Классификация базовых движений	10	6	4	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Знать и уметь показывать все базовые движения. Различать движения, выполняемые без смены лидирующей ноги, а также движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги
4.7	Алгоритм составления комбинаций. Методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике	12	10	2	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Знать алгоритм составлений комбинаций, понимать и уметь применять принцип инерции. Уметь применять три основных метода: сложения, модификация, деления
4.8	СТЕР-аэробика. История возникновения. Основы хореографии	6	4	2	Интерактивная лекция	Знать историю возникновения СТЕР-аэробики, хореографии
4.9	Техника безопасности. СТЕР-платформа. Основные подходы к СТЕР-платформе	8	6	2	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Знать, технику безопасности при работе со СТЕР-платформой

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
4.10	Основные шаги в СТЕР-аэробике	10	6	4	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Уметь показать основные шаги в СТЕР-аэробике. Уметь различать шаги со сменной лидирующей ноги и без
4.11	Силовая нагрузка в условиях практики	8	6	2	Интерактивная лекция	Знать о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу
4.12	Гибкость. Типы растяжек	4	2	2	Интерактивная лекция	Знать понятие гибкости. Уметь использовать и применять на занятиях по фитнесу
4.13	Организация занятий по Йоге	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса, иметь представление о занятиях по йоге

4.14	Организация занятий по Hot-iron	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса, иметь представление о занятиях по Hot-iron
4.15	Организация занятий по Fitball	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса, иметь представление о занятиях по Fitball
4.16	Организация занятий по Kangoo	2	2	-		Знать классификацию видов фитнеса, иметь представление о занятиях по Kangoo
<b>5.</b>	<b>Теория и методика обучения занимающихся в соответствии с программой и ТиМ физического воспитания</b>					
5.1	Методы определения утомления и контроль за нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности	6	2	4	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать педагогические методы контроля. Уметь проводить тестирование физической работоспособности. Уметь использовать простейшие методы педагогического контроля
5.2	Компоненты нагрузки оздоровительной тренировки. Методы оценки интенсивности нагрузки в процессе оздоровительно-тренировочного занятия	4	2	2	Интерактивная лекция	Знать виды нагрузок, признаки эффективности нагрузки и способы их регулирования. Знать об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки
5.3	Основы методики развития физических качеств	8	4	4	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
5.4	Этапы обучения двигательным действиям. Законы формирования навыка	4	2	2	Интерактивная лекция	Знать последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе
5.5	Основные и специфический принципы организации спортивной тренировки	6	2	4	Интерактивная лекция, элемент «Задание»	Давать характеристику основным и специфическим принципам спортивной тренировки. Уметь планировать спортивную тренировку и процесс спортивной подготовки с учетом основных и специфических принципов физической культуры
6.	<b>Руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы в физкультурно-спортивной организации</b>					
6.1	Основы современной системы управления в фитнес индустрии	4	-	4	Интерактивная лекция»	Знать основы современной системы управления в фитнес индустрии
6.2	Понятие и виды организационных структур управления, используемых в фитнес индустрии	4	-	4	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать виды организационных структур управления, используемых в фитнес индустрии
6.3	Организация физкультурной работы фитнес-клуба	2	-	2	Интерактивная лекция	Знать основы организация физкультурной работы фитнес-клуба, структуру, взаимодействия сотрудников
6.4	Планирование и построение эффективного рабочего процесса инструктора по фитнесу	8	-	8	Интерактивная лекция, элементы «Задание», «Форум»	Знать принципы работы инструктора по фитнесу. Уметь эффективно выстраивать рабочий процесс

6.5	Материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса	4	-	4	Интерактивная лекция, элемент «Тест»	Знать особенности материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса. Уметь выбирать необходимый инвентарь для тренировок различной направленности
	Стажировка	16	16	-		
	Итоговый контроль	24	10	14	Тестирование в LMS Moodle	
	<b>ИТОГО</b>	<b>256</b>	<b>130</b>	<b>126</b>		

## 2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Организовать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей	Изучение и обсуждение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей	Выполнение практического задания по планированию физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидов с учетом психофизических особенностей. Обсуждение в форуме в LMS Moodle
Знать нормативно-правовую базу по вопросам обеспечения доступной среды	Изучение и анализ нормативно-правовой документации по вопросам обеспечения доступной среды	Тестирование в LMS Moodle
Определять условия доступной среды в процессе физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов	Изучение правил общения с обучающимися с ОВЗ и инвалидами, перечня оборудования, требований безопасности, информированности комфортности и доступности с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов	Практическое задание в LMS Moodle
Моделировать содержание рекреационной деятельности с учетом индивидуально-типологических особенностей и состояния здоровья	Изучение средств и методов рекреационной деятельности	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать особенности организации активного отдыха обучающихся, формы проведения мероприятий оздоровительного характера	Обсуждение программы мероприятий активного отдыха обучающихся. Изучение форм проведения мероприятий оздоровительного характера.	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle

Знать психологические характеристики, свойства личности инструктора в сфере ФКиС	Обсуждение основных характеристик, качеств и свойств личности инструктора по фитнесу	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать виды мотивации и характеристику процесса мотивации. Использовать инструменты эффективного недирективного общения	Изучение и классификация понятий мотив, мотивация, потребность, цель. Формирование представления о видах мотивации: внутренней и внешней, первичной и вторичной. Сравнение метода “кнута и пряника” с другими прогрессивными методами мотивации. Понятие о директивном и недирективном общении и их влиянии на мотивацию. Изучение и апробирование приемов построения собственной речи с использованием инструментария эффективного общения	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать средства педагогического воздействия; основные ошибки начинающих тренеров	Изучение понятия о педагогическом взаимодействии с его конечной цели в виде развития личности ребенка.	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
	Классификация и характеристики средств педагогического воздействия	среде LMS Moodle
Знать основные инструменты развития голоса: энергетическая база, диапазон, дикция, выразительность. Подбирать оптимальные условия работы с микрофоном в зависимости от индивидуальных особенностей голоса	Формирование понятия об особенностях построения речи в дикторской работе. Работа с микрофоном. Порядок и регламент проведения торжественного церемониала. Причины искажения звука	Аудиторные лекционные и практические занятия, в том числе с использованием микрофона, работа в электронной среде LMS Moodle
Проводить тестирование физической работоспособности. Уметь использовать простейшие методы педагогического контроля	Изучение методов и видов педагогического контроля. Формирование понятия о системах энергообеспечения организма и выборе упражнений для тренировки конкретной системы. Инструменты для использования педагогического контроля	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать виды нагрузок, признаки эффективности нагрузки и способы их регулирования. Знать об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки	Изучение понятий нагрузка, соревновательная нагрузка, отдых, их классификация и особенности. Выявление приемов регулирования нагрузки. Формирование представления об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle



	нагрузки	
Знать основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития. Подбирать упражнения для развития физических качеств	Изучение средств и методов развития физических качеств, сенситивных периодов. Рассмотрение последовательности применения упражнения для развития физических качеств.	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Знать последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию: характеристика, возможные ошибки	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle
Определять необходимое количество собственных суточных энергозатрат. Определять необходимое количество необходимых нутриентов питания. Составлять рацион питания на сутки	Изучение понятия рациональное питание. Изучение потребностей организма в обеспечении основного обмена и нутриентами. Составление рациона питания на сутки с использованием мобильного приложения Fat Secret	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle, использование пакета Scorm, мобильного приложения Fat Secret
Раскрывать понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека	Изучение истории возникновения фитнеса. Изучение особенностей влияния занятий на организм человека	Работа в электронной среде LMS Moodle
Знать части аэробного класса. Раскрывать цель и содержание частей урока	Разучивание комбинаций различной степени сложности, состоящих из базовых движений классической	Практические занятия в с/зале

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
	аэробики, разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии	
Различать три вида ударности: LI, HI, LI/HI. Знать об интенсивности занятий	Изучение различий в упражнениях, выполняемых с низкой ударной нагрузкой (Low, или Lo) и высокой ударной нагрузкой High impakt, или Hi)	Работа в электронной среде LMS Moodle
Различать визуальные и голосовые команды. Знать виды команд	Изучение требований, предъявляемых к речи инструктора по фитнесу. Изучение команд. Изучение основной терминологии	Практические занятия в с/зале
Показывать все базовые движения. Различать движения, выполняемые без смены лидирующей ноги, а 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

<p>Применять алгоритм составлений комбинаций, принцип инерции. Применять три основных метода: сложения, модификация, деления</p>	<p>Изучение элементов. Составление комбинаций. Изучение модификации элементов. Соединение комбинаций. Составление комбинаций тремя методами</p>	<p>Практические занятия в с/зале</p>
<p>Знать историю возникновения STEP-аэробики, хореографии. Знать технику безопасности при работе со STEP-платформой</p>	<p>Изучение возникновения и развития STEP-аэробики, хореографии</p>	<p>Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle</p>
<p>Показывать основные шаги в STEP-аэробике. Различать шаги со сменной лидирующей ноги и без</p>	<p>Изучение основных шагов в STEP-аэробике, изучение их англоязычных названий. Изучение шагов со сменной лидирующей ноги и без</p>	<p>Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Moodle</p>
<p>Знать о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу</p>	<p>Изучение понятия силовая нагрузка, особенности организации занятий по фитнесу с силовой нагрузкой</p>	<p>Практические занятия в с/зале</p>
<p>Применять на занятиях по фитнесу различные типы гибкости</p>	<p>Изучение понятия гибкости, видов гибкости, способов измерения гибкости. Изучение средств и методов развития гибкости</p>	<p>Практические занятия в с/зале</p>
<p>Знать классификацию видов фитнеса. Иметь представление о занятиях по йоге, Hot-iron, Fitball, Kangoo</p>	<p>Изучение видов фитнеса</p>	<p>Практические занятия в с/зале</p>
<p>Знать механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, основы теории адаптации и закономерности ее формирования применительно к повышенным нагрузкам разной направленности, продолжительности у лиц возраста и пола</p>	<p>Изучение основных биохимических понятий и определений, компонентов нагрузок в спорте</p>	<p>Интерактивная лекция. Тестирование в ходе лекции</p>
<p>Выстраивать тренировочный процесс с учетом особенностей адаптации организма к повышенным физическим нагрузкам</p>	<p>Изучение биохимической регуляции организма в условиях физической нагрузки</p>	<p>Интерактивная лекция. Тестирование в ходе лекции</p>

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>
---	--	--

### 2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий по анализу возможностей организации групповой учебной деятельности слушателей в условиях очного, электронного и дистанционного обучения. Самостоятельная работа направлена на изучение сервисов поддержки индивидуальной и групповой деятельности, на разработку групповых заданий для слушателей, на анализ и оценку представленных заданий и на приобретение опыта групповой работы в рамках электронного курса в системе LMS Moodle.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для вузов по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина, 2015.
2. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10500>.
3. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учеб.пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 112 с.
4. Васильев В.К., Гелецкая Л.А., Гольм Л.А. Упражнения на растягивание и увеличение подвижности суставов в системе физического воспитания студентов: учеб. пособие; под ред. В.К. Васильева. – Красноярск: ИПК СФУ, 2009. – 140 с.
5. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. – 276 с.
6. Глухова А.И. Биохимия с упражнениями и задачами [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А.И. Глухова, Е.С. Северина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 384 с.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Изд-во «Спорт», 2016.
8. Зинкова Н.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие. – Ижевск: ИжГСА, 2014. – 99 с.
9. Обеспечение доступности спортивных объектов для лиц с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=12474>.
10. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки бакалавриата «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура») / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 297 с.
11. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10–11 классы: программа, планирование, разработка занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие. – Коломна, 2016. – 81 с.
13. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной

- физической культуры: учебное пособие для высш. учеб. заведений / В.С. Макеева, З.С. Тинькова. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный ун-ет – УНПК», 2012. – 193 с.
14. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – 7-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2013. – 348 с.
15. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов по напр. 032100 «Физическая культура» / А.В. Починкин, 2013.
16. Соболева Н.В. Активные и интерактивные технологии в учебном процессе студентов (на примере ИФКСиТ СФУ): Монография. – Красноярск: СФУ, 2016. – 170 с.
17. Спортивный менеджмент. Принципы и применение / Р. Хойя [и др.]. – М., 2013.

### **3.2. Информационное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций, программное обеспечение и др.).**

Онлайн сервисы и интернет-ресурсы: LMS Moodle (инсталляция на сервере университета), доступ к электронной почте посредством web-интерфейса, доступ к сервису YouTube.

## **ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы**

Обучение на программе повышения квалификации предполагает выполнение аудиторных практических заданий, работу в электронном обучающем курсе, выполнение индивидуальных и групповых текущих заданий.

### **4.2. Требования и содержание итоговой аттестации**

Основанием для аттестации является тестирование в LMS Moodle и защита итоговой аттестационной работы (в виде сдачи части практического занятия).

Практическое занятие включает в себя:

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

### **4.1. Материально-технические условия реализации программы**

#### **Технические средства обучения**

Для эффективной организации обучения необходимо, чтобы каждому обучающемуся было предоставлено рабочее место с персональным компьютером и выходом в сеть Интернет.

Для эффективной работы преподавателя необходимы персональный компьютер, проектор, экран или интерактивная доска, выход в сеть Интернет.

Программное обеспечение: Microsoft Power Point, Impress из пакета OpenOffice или LibreOffice, векторный графический редактор Inkscape, браузер.

Презентационные материалы на электронном носителе.

Методические материалы на электронном/бумажном носителе на каждого слушателя.