Мысенко Галина
Владимировна
2025-05-19 17:19:15

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Гричанова Татьяна Геннадьевна – к.б.н., доцент кафедры анатомии и биологической антропологии РУС «ГЦОЛИФК»
Сиднева Лариса Валентиновна – к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области знаний по анатомии человека, необходимых для проведения тренировок в современном фитнес-клубе.

Задачи дисциплины:

– Ознакомить слушателей программы с общетеоретическими основами функциональной анатомии человека;

– Сформировать навыки планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом анатомических особенностей занимающихся фитнесом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний, необходимых в оздоровительных тренировках в современном фитнес-клубе.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний и умений, разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «*Анатомия человека*» включает в себя следующие разделы:

1. Функциональная анатомия систем исполнения движений человека.
2. Анатомо-физиологические особенности систем обеспечения и регуляции движений человека.

Преподавание дисциплины «А*натомии человека*» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина зачетом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Общетеоретические основы функциональной анатомии человека;

***уметь*:**

- Применять навыки планирования занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий с учетом морфологических особенностей занимающихся фитнесом,

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Навыками определения задач и содержания занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом морфологических особенностей индивида

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 12 часов, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
Раздел 1. Функциональная анатомия систем исполнения движений человека.		**7**	**4**	**2**	**-**	**1**	***Устный опрос***
1.1.	Введение в функциональную анатомию. Остеология. Синдесмология.	2	2	-	-	-	
1.2.	Кости черепа, туловища верхней и нижней конечности. Соединения костей.	2		1	-	-	
1.3.	Общая миология.	2	2	-	-	-	
1.4.	Функциональная анатомия мышц головы и шеи, туловища, верхней и нижней конечности.	2		1	-	1	
Раздел 2. Анатомия систем обеспечения и регуляции движений человека.		**5**	**4**	**-**	**-**	**1**	***Устный опрос***
2.1.	Общая спланхнология. Пищеварительная система.	1	1	-	-	-	
2.2.	Дыхательная система и мочевые органы.	1	1	-	-	-	
2.3.	Сердечно-сосудистая система.	2	1	-	-		
2.4.	Нервная система.	2	1	-	-	1	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	***Зачет***
	Всего	**12**	**8**	**2**	**-**	**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Функциональная анатомия систем исполнения движений человека.

Тема 1.1. Введение в анатомию человека. Остеология. Синдесмология.

Лекция – 2 ч

Общий план строения человека. Понятие о скелете и его функциях. Отделы скелета человека. Классификация костей. Костная ткань. Строение кости как органа.

Виды соединений костей. Основные и вспомогательные элементы суставов. Классификация суставов. Плоскости тела. Оси движения в суставах и их расположение относительно плоскостей тела. Суставы верхней и нижней конечности, соединения костей туловища. Влияние физических упражнений на костную систему человека.

Тема 1.2. Кости черепа, туловища верхней и нижней конечности. Соединения костей.

Практическое занятие – 1 час

Общая характеристика черепа. Отделы черепа: мозговой и лицевой. Особенности строения костей черепа. Череп как целое. Проекция частей черепа на наружную поверхность головы.

Кости туловища. Отделы туловища. Отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональное значение. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Соединения позвонков. Межпозвонковые диски и их строение. Межпозвонковые суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом. Соединение крестца с копчиком.

Отделы верхней конечности. Функциональная анатомия костей и суставов верхней конечности.

Отделы нижней конечности. Функциональная анатомия костей и суставов нижней конечности.

Тема 1.3. Общая миология.

Лекция – 2 часа

Поперечнополосатая мышечная ткань. Типы мышечных волокон. Классификация мышц. Функции мышц. Двигательные единицы и их функции. Мышца как орган. Части мышцы. Вспомогательные аппараты мышц и их функциональное значение. Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы, ее определяющие. Рост мышечной массы.

Тема 1.4. Функциональная анатомия мышц головы и шеи, туловища, верхней и нижней конечности.

Практическое занятие – 1 час

Морфологические и функциональные характеристики мышц головы и шеи.
Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в сгибании, разгибании, наклонах и скручивании туловища, места начала и прикрепления. Слабо защищенные места брюшной стенки. Фасции живота. Мышцы брюшного пресса. Диафрагма, ее части (сухожильный центр и мышечные части, отверстия диафрагмы). Функции диафрагмы. Натуживание и его значение для стабилизации туловища при выполнении физических упражнений.

Функциональные мышечные группы, осуществляющие движения в суставах верхней и нижней конечности.

Раздел 2. Анатомия систем обеспечения и регуляции движений человека.

Тема 2.1. Общая спланхнология. Пищеварительная система.

Лекция – 1 час

Функциональное значение внутренних органов. Общие принципы строения полых и паренхиматозных органов.

Общая характеристика органов пищеварительной системы и ее функциональное значение. Пищеварительный тракт (канал), пищеварительные железы.
Полость рта. Зубы. Язык. Слюнные железы. Глотка. Лимфоэпителиальное кольцо Пирогова. Пищевод. Желудок. Тонкая кишка. Толстая кишка. Печень. Поджелудочная железа.

Тема 2.2. Дыхательная система и мочевые органы.

Лекция – 1 час

Общая характеристика органов дыхания. Дыхательные пути и легкие. Полость носа. Глотка как часть воздухоносного пути. Гортань. Трахея. Бронхи. Легкие. Строение ацинуса. Механизм газообмена в легких. Плевра. Адаптация дыхательной системы к

физическим нагрузкам различного типа. Функциональные показатели дыхательной системы. Тканевое дыхание.

Мочевые органы – отдел мочеполового аппарата. Общий обзор мочевых органов. Почки. Особенности кровоснабжения почки. Строение нефрона. Образование первичной мочи и механизм образования вторичной мочи. Мочеточники. Мочевой пузырь. Мочеиспускательный канал.

Влияние физических нагрузок на работу внутренних органов.

Тема 2.3. Сердечно-сосудистая система.

Лекция – 1 час

Общий обзор сердечно-сосудистой системы. Ее отделы: кровеносная система и лимфатическая система. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Строение стенки сердца. Проводящая система сердца. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Общий обзор лимфатической системы и ее функции. Строение лимфатического узла. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Органы иммуногенеза. Тимус. Красный костный мозг. Селезенка. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки (фолликулы) слизистой оболочки кишечника, червеобразный отросток. Местоположение, строение и функции этих образований.

Тема 2.4. Нервная система.

Лекция – 1 час

Общий план строения нервной системы. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы. Строение нервной ткани. Нейроны, нейроглия и нервные волокна. Нейрон как основной анатомический элемент нервной системы. Общая характеристика периферической нервной системы. Черепные нервы. Общая характеристика спинномозговых нервов. Рефлекторная дуга. Классификация рецепторов. Синапсы. Положение и строение спинного мозга. Общий план строения головного мозга. Продолговатый мозг. Задний мозг. Средний мозг. Промежуточный мозг. Полушария большого мозга и его части. Базальные ядра полушарий, их положение, функциональное значение. Классификация проводящих путей: ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути. Двигательные пути. Общая характеристика вегетативной нервной системы.

Адаптация нервной системы к физическим нагрузкам. Срочная и долгосрочная адаптация.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы (см.5.2. а) «Основная литература»).

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии***:

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2.Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для студентов физической культуры/ Под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М: Олимпия, 2008.

2. Самусев Р.П., Липченко В.Я. Анатомия человека. Учебник для высших учеб. завед. - М: Медицина, 2007

3. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Атлас анатомии человека. - М.: «Медицина», 2006.

4. Велла М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.

5. Анатомия человека [Электронный ресурс] : прогр. дисциплины для слушателей, обучающихся по прогр. проф. подгот. : направление подгот. 44.03.01 : профиль подгот. "Физ. культура" : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВО

6. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.

б) Дополнительная литература:

1. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.

2. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с анг. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.

3. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

4. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие детальные инструкции… /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ. 2009- 143с.

5. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: В 2-х кн. Учебник. Изд. «Оникс, Альянс-В», 2000.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://lib.sportedu.ru
2. www.academy-fit.ru
3. https://uchi-fitness.ru
4. https://fitness-pro.ru
5. http://fitnessexpert.com/
6. http://onfit.ru/
7. http://www.anatomiy.-portal.info
8. http://www.e-anatomy.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2.Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Примерные вопросы для самостоятельной работы по дисциплине и подготовке к устному опросу:

1. Кость как орган. Классификация костей.
2. Позвоночный столб как целое: отделы, виды его соединений, связочный аппарат позвоночника, физиологические изгибы.
3. Пояс верхней конечности: лопатка, ключица.
4. Свободная верхняя конечность: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая, лучевая), кисть (отделы: запястье, пястье, фаланги пальцев).
5. Кости пояса нижней конечности (тазовая кость).
6. Свободная нижняя конечность: бедро (бедренная кость), кости голени (большеберцовая, малоберцовая) и стопа (отделы: предплюсна, плюсна, фаланги пальцев).
7. Грудная клетка как целое, формы грудной клетки.
8. Соединение костей грудной клетки, движение ребер.
9. Таз как целое, его функциональная роль.
10. Соединение свободной нижней конечности (тазобедренный, коленный, голеностопный, суставы костей стопы между собой).
11. Связочный аппарат, оси вращения и движения в суставах свободной нижней конечности.
12. Стопа как целое, ее функциональная роль.
13. Функциональная анатомия желудка.
14. Тонкий кишечник.
15. Двенадцатиперстная кишка, форма, строение, кровоснабжение и иннервация.
16. Функциональная анатомия тонкой кишки, строение, ее отделы, топография, кровоснабжение и иннервация.

17. Функциональная анатомия брыжеечной части тонкой кишки. Кровоснабжение и иннервация.
18. Функциональная анатомия толстой кишки: отделы, кровоснабжение, иннервация.
19. Сердечно-сосудистая система.
20. Строение сердца.
21. Большой и малый круги кровообращения. Артерии и вены сердца (сердечный круг кровообращения).
22. Иммунная система.
23. Лимфатическая система.
24. Классификация нервной системы.
25. Классификация проводящих путей ЦНС.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – **зачет**

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации:

1. Какие кости относят к костям голени?
2. Какие кости относят к костям таза?
3. Какие кости относят к костям пояса верхней конечности?
4. Какие кости относят к костям свободной верхней конечности?
5. Какие кости относят к костям пояса нижней конечности?
6. Какие кости относят к костям свободной нижней конечности и стопы?
7. Опишите типы костей. Назовите какие типы костей образуют коленный сустав?
8. Опишите типы суставов. Назовите каким является тазобедренный сустав?
9. Какие мышцы относятся к мышцам плеча?
10. Какие мышцы относятся к мышцам брюшного пресса?
11. Какие мышцы относятся к мышцам бедра?
12. Какие мышцы относятся к мышцам голени?
13. Расскажите о функциональных группах мышц?
14. Опишите классификацию мышечных волокон. Каковы отличия волокон (нитей)?
15. Расскажите о теории мышечного скольжения.
16. Понятие тканевого дыхания.
17. Опишите механизм адаптации дыхательной системы к мышечным нагрузкам.
18. Расскажите об изменениях мышечной массы под влиянием тренировок.
19. Расскажите о строении и функциях печени.
20. Расскажите о строении и функциях тонкого и толстого кишечника.
21. Какое функциональное назначение двенадцатиперстной?
22. Расскажите о строение нервной системы. Какую роль выполняет периферическая нервная система?
23. Опишите классификацию проводящих путей ЦНС. Какую роль выполняет вегетативная нервная система?
24. Что такое афферентные и эфферентные нервные проводники?

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;

- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;

- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;

- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

– допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Меркурьев Владимир Александрович - Старший преподаватель кафедры Физиологии РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области знаний по физиологии человека, необходимых для проведения тренировок в современном фитнес-клубе.

Задачи дисциплины:

– Ознакомить слушателей программы с общетеоретическими знаниями в области строения человека с физиологической точки зрения;

– Сформировать навыки планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом физиологических особенностей занимающего.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний, необходимых в оздоровительных тренировках в современном фитнес-клубе.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний и умений, разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «*Физиология человека*» включает в себя следующие темы:

1. Обмен веществ и энергии. Строение клетки.
2. Физиология энергообеспечения организма: основные пути ресинтеза АТФ.
3. Регуляторные системы организма человека (ЦНС, АНС, Гуморальная регуляция)
4. Физиология кардиореспираторной системы.
5. Физиология мышечного сокращения.

Преподавание дисциплины «Ф*изиология человека*» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина зачётом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы физиологии человека;

***уметь*:**

- Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом физиологических особенностей занимающего,

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Определение задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом физиологических особенностей индивида

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 12 часов, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Обмен веществ и энергии. Строение клетки	4	2	1	-	1	*Устный опрос. Проверка самостоятельной работы*
2.	Тема 2. Физиология энергообеспечения организма: основные пути ресинтеза АТФ	4	2	1	-	1	*Устный опрос. Проверка самостоятельной работы*
3.	Тема 3. Регуляторные системы организма человека (ЦНС, АНС, Гуморальная регуляция)	1	1	-	-	-	*Устный опрос. Проверка самостоятельной работы*
4.	Тема 4. Физиология кардиореспираторной системы.	1	1	-	-	-	*Устный опрос. Проверка самостоятельной работы*
5.	Тема 5. Физиология мышечного сокращения.	2	2	-	-	-	*Устный опрос. Проверка самостоятельной работы*
6.	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**12**	**8**	**2**	**-**	**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Обмен веществ и энергии. Строение клетки

Понятие метаболизм, как совокупность процессов анаболизма и катаболизма. Скорость протекания химических реакций. Методы регуляции скорости обменных процессов.

Клетка как структурная единица ткани, ее органеллы и их функции.

Тема 2. Физиология энергообеспечения организма: основные пути ресинтеза АТФ.

Строение и биологическая роль АТФ. Ферментный катализ.

Тема 3. Регуляторные системы организма человека и их изменения при занятиях физическими упражнениями. (ЦНС, АНС, Гуморальная регуляция).

Функциональная система.

Значение основных элементов рефлекторной теории для становления двигательного навыка. Автономная нервная система. Значение биотипологического подхода в

формировании утомления и восстановления. Гуморальная регуляция. Роль гормонов в формировании рефлекторных реакций спортсменов.

Тема 4. Физиология кардиореспираторной системы.

Круги кровообращения, тканевое дыхание. Онтогенетические особенности функционирования регуляторных и вегетативных систем. Основные закономерности онтогенеза. Ведущие регуляторные системы: ЦНС. АНС, ЖВС. Возрастные особенности адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

Обменные процессы в организме занимающихся и не занимающихся спортом. Этапы обменных процессов: пищеварение и метаболизм. Понятие метаболизма. Катаболизм и анаболизм. Основное назначение метаболизма.

Тема 5. Физиология мышечного сокращения.

Теория скольжения миофиламентов, иннервация мышечных волокон. Понятие двигательной единицы. Влияние физических упражнений на функциональное состояние человека.

Практические занятия

Семинарские занятия по изучаемым темам Физиологии человека.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы (см.5.2.а «Основная литература»).

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРАКТИКИ/СТАЖИРОВКИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии***:

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1.Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания/ Под.ред. В.И.Тхоревского – М.: ФОН, 2001. – 492с.

2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры . Учебник для ИФК – М.: Терра-спорт; 2012.

3. Скелетные мышцы: Учебник для вузов физического воспитания и спорта/ А.Д.Мак-Космос. – Киев, 2001. – 407с.

4. Уилмор. Дж. Костил. Д.Л. Физиология человека. Киев. Олимпийская литература. 2001.

5. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.

6. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.

7. Велла М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.

б) Дополнительная литература:

1. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией Н.В.Зимкина – М., ФиС, 1975. – 534с.

2. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Я.М.Коца-М.: ФиС, 1982. – 446с.

3. Физиология человека: в 4-х томах/ Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса – М.: Мир. –Т.1,2, 1985. – Т.3,4, 1986.

4. Основы физиологии человека: в 4-х томах: Учебник для высших учебных заведений. – СПб.: Международный фонд истории науки. – Т.1,2, 1994. – Т.3,4, 2001. – 978с.

5. Физиология человека: Учебник для высших учебных заведений/ Под ред. Б.И.Ткаченко, В.Ф.Пятина – СПб.: 1996. – 423с.

6. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ А.С.Солодков и Е.Б.Сологуб – М.: «Терра-Спорт», 2001. – 510с.

7. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Ю.А.Ермолаев – М.: 2001. – 444с.

8. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов физической культуры/ В.М.Смирнов, В.И.Дубровский – М., - 2002. – 605с.

9. Фомин Н.А. Физиология человека. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. Изд.2-е. М., Просвещение, 1992.

10. Словарь физиологических терминов/ Под.ред.О.Г.Газенко. – М.: Наука, 1987.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://lib.sportedu.ru
2. www.academy-fit.ru
3. https://uchi-fitness.ru
4. https://fitness-pro.ru
5. http://fitnessexpert.com/
6. http://onfit.ru/

5.3.Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4.Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Примерные вопросы для устного опроса и самостоятельной работы по дисциплине:

1. Мембранная теория возбуждения. Мембранный потенциал покоя. Потенциал действия.
2. Строение нервно-мышечного синапса. Особенности проведения возбуждения в синапсе. Медиаторы.
3. Клетки нервной системы, их строение и функции.
4. Понятие о нервном центре. Основные свойства нервных центров.
5. Координация деятельности нервной системы. Виды торможения. Доминанта.
6. Головной мозг – строение и функция основных отделов.
7. Механизм мышечного сокращения. Сократительные и регуляторные белки. Саркомер.
8. Энергетика мышечного сокращения. Пути ресинтеза АТФ.
9. Иннервация скелетных мышц. Типы двигательных единиц. Типы мышечного сокращения. Тетанус.
10. Физиология гладких мышц. Физиология сердечной мышцы.
11. Понятие о высшей нервной деятельности. Условные и безусловные рефлексы. Условия образования условных рефлексов.
12. Свойства сердечной мышцы: возбудимость, сократимость, проводимость, автоматия.
13. Электрическая активность сердечной мышцы. Электрокардиограмма.
14. Работа сердца при мышечной нагрузке. Адаптация миокарда к физической нагрузке..
15. Физиология кровообращения. Сосудистое русло. Кровоток, давление крови.
16. Особенности кровотока при мышечной работе.
17. Дыхание. Основные этапы дыхания. Механизмы дыхательных движений.
18. Гомеостатическая функция почек. Регуляция функции почки в покое и при физической нагрузке.
19. Понятие о гуморальной регуляции организма. Гормоны и их свойства. Железы внутренней секреции.
20. Гормоны надпочечников и половых желез.
21. Физиологическая роль гормонов щитовидной и паращитовидной желез.
22. Эндокринные функции при мышечной работе.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – ***зачет***

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации:

1. Как движется кровь по большому кругу кровообращения?
2. Что могут означать посторонние шумы в сердце?

3. Как движется кровь по малому кругу кровообращения?
4. Что такое «насосная функция сердца»? Опишите сердечный цикл.
5. Опишите строение клетки. Какие функции выполняют органеллы?
6. Какую роль в строении клетки выполняют митохондрии?
7. Что является основным параметром, определяющим степень мышечного напряжения?
8. Опишите механизм мышечного сокращения. Какую функцию выполняют миофибриллы?
9. Расскажите о ферментном катализе.
10. Расскажите о функции и значении АТФ.
11. Опишите основные пути ресинтеза АТФ.
12. Расскажите об обменных процессах в организме занимающихся и не занимающихся спортом.
13. Что такое регуляция дыхания? Каковы особенности дыхания в условиях физической нагрузки?
14. Расскажите о функциях ЦНС. Как они меняются или не меняются с возрастом?
15. Основное о назначении метаболизма человека.
16. Что такое минутный объем крови?
17. Что такое остаточный объем?
18. Дайте определение понятию систола.
19. Дайте определения понятиям вена, артерия, венозная кровь, артериальная кровь.
20. Что такое рефлекс? Рефлекторная дуга.
21. Что такое осмотическое давление? Полупроницаемая мембрана.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Не зачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:

Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Тарханов Иван Владимирович - к.п.н., ст. преподаватель кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин РУС «ГЦОЛИФК», заведующий лабораторией биомеханики
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области биомеханики человека, необходимых для проведения тренировок в современном фитнес-клубе.

Задачи дисциплины:

– Ознакомить слушателей программы с общетеоретическими знаниями в области биомеханики двигательной деятельности человека;

– Сформировать навыки планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учётом биомеханических особенностей движений человека, возраста и подготовленности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины «*Биомеханика двигательных действий*» направлено на получение знаний, необходимых в оздоровительных тренировках в современном фитнес-клубе.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний и умений, разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

1. Понятие о движении тела человека. Виды движений. Механизмы управления движениями.

2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека (пассивная часть)

3. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека (активная часть)

4. Биомеханика двигательных способностей человека (гибкости, силовых, скоростных, выносливости, координационных)

5. Биомеханическое обоснование двигательных действий в фитнесе

Преподавание дисциплины «*Биомеханика двигательных действий*» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина (модуль) зачётом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

В результате освоения дисциплины слушатель должен ***знать*:**

- Основы биомеханики двигательных действий человека;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;

уметь:

- планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учётом биомеханических особенностей движений человека, его возраста и подготовленности;

владеть (иметь практический опыт):

- определение задач и содержания занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учётом биомеханических особенностей движений человека, возраста и подготовленности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 12 часов, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Понятие о движении тела человека. Виды движений. Механизмы управления движениями.	4	2	1	-	1	*Устный опрос*
2.	Тема 2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека (Пассивная часть)	4	2	1	-	-	*Устный опрос*
3.	Тема 3. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека (Активная часть)	1	1	-	-	-	*Устный опрос*
4.	Тема 4. Биомеханика двигательных способностей (гибкости, силовых, скоростных, выносливости координационных)	2	1	-	-	1	*Устный опрос*
5.	Тема 5. Биомеханическое обоснование двигательных действий в фитнесе	3	2	-	-	-	*Устный опрос*
6.	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**12**	**8**	**2**	**-**	**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Понятие о движении тела человека. Виды движений. Механизмы управления движениями.

Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Задачи и направления развития общей биомеханики. Особенности механического движения человека. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.

Методы качественного биомеханического анализа. Основные кинематические механизмы в движениях человека.

Тема 2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека (пассивная часть)

Анатомо-биомеханические особенности строения и функционирования опорно-двигательного аппарата человека. Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий.

Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

Тема 3. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека (активная часть)

Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.

Тема 4. Биомеханика двигательных способностей (гибкости, силовых, скоростных, выносливости, координационных).

Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Параметрические и непараметрические зависимости между силой, скоростью и длительностью двигательных заданий.

Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.

Биомеханические основы силовых способностей человека. Биомеханика природы внешних сил. Факторы, влияющие на силовые способности человека. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.

Биомеханические основы скоростных способностей человека. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей человека. Факторы, влияющие на скоростные способности.

Биомеханические основы выносливости человека. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

Биомеханические основы координационных способностей человека.

Тема 5. Биомеханическое обоснование двигательных действий в фитнесе.

Онтогенез моторики человека (Возрастные периоды развития двигательных качеств человека). Дифференциальная биомеханика – раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

Биомеханика упражнений с собственным весом тела и с внешними отягощениями. Биомеханика упражнений на тренажерных устройствах с различными степенями свободы. Биомеханические особенности функционального тренинга.

Биомеханические особенности упражнений в водной среде. Биомеханика упражнений на ограниченной площади опоры и упражнений, выполняемых на неустойчивой опоре.

Практические занятия

Семинарские занятия по изучаемым темам Биомеханики двигательных действий человека.

Самостоятельная работа
Изучение рекомендованной литературы (см.5.2. а «Основная литература»).

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРАКТИКИ/СТАЖИРОВКИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии***:

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попова, А.В. Самсонова. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2016. - 315 с.: ил.
2. Селуянов, В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: Учеб. пособие для инструкторов оздоровит. физ. культуры / Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. - Москва: РГАФК, 1994. - 35 с.: ил.
3. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.
4. Велла, М. Атлас физиологии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Велла. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Ким, Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
2. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнесс / Пер. с англ. Ященко А. - Москва: Олимп. лит., 2000. - 367 с.: ил.
3. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 187 с.
4. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин : [пер. с англ.] / Фредерик Делавье. - 2-е изд., доп. - М.: Рипол Классик, 2013. - 192 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://lib.sportedu.ru
2. www.academy-fit.ru
3. https://uchi-fitness.ru
4. https://fitness-pro.ru
5. http://fitnessexpert.com/
6. http://onfit.ru/

5.3.Материально-техническое обеспечение

1. Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами
2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура», а также физико-математической или технической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Примерные вопросы для устного опроса и самостоятельной работы по дисциплине:

1. Биомеханические методы изучения движений.
2. Состав системы опорно-двигательного аппарата человека (ОДА).
3. Биомеханические свойства элементов ОДА: прочность, жесткость, вязкость.
4. Биокинематические пары и цепи: степени свободы и связи двигательной системы тела человека.
5. Виды и режимы работы мышц. Уступающий и преодолевающий режим мышечной работы.
6. Биомеханика двигательных качеств человека: общая характеристика.
7. Биомеханические основы координации движений.
8. Факторы, определяющие быстроту сокращения мышцы, быстроту двигательных действий человека, скорость движения звеньев тела.
9. Гибкость: определение, методика развития, возрастные проявления.
10. Внешние и внутренние силы в движениях человека.С си.ла тяжести и момент силы тяжести звеньев и тела.
11. Механическая работа и энергия при движении человека.
12. Кинематические и динамические характеристики поступательного и вращательного движений.
13. Момент инерции тела и звена: управление вращением на основе изменения момента инерции тела.
14. Локомоторные движения: определение, характерные признаки, способы анализа.

15. Факторы, определяющие скорость движения тела в локомоторных движениях циклического характера.
16. Фазовый состав циклического локомоторного движения. Темп и ритм ходьбы и бега.
17. Перемещающие движения: определение, биомеханические характеристики, способы изучения.
18. Условия равновесия звеньев тела человека.
19. Определение числа степеней свободы в открытых и замкнутых биокинематических цепях тела.
20. Биомеханический анализ структуры двигательных действий
21. Кинетический момент: понятие, определение, сущность.
22. Коррекция техники: обратные связи в практике физкультурно-спортивной работы.
23. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды)
24. Основы педагогической кинезиологии.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)
Форма итогового контроля по дисциплине – **зачет**

Примерные вопросы для итогового контроля по дисциплине:
5. Каковы задачи и направления развития общей биомеханики движений человека?
6. Что такое кинематическая цепь? Какие они бывают?
7. Что такое рычаг первого рода? Что может служить примером использованиях рычага 1-го рода в движениях человека?
8. Что такое рычаг второго рода? Приведите пример рычага 2-го рода в биомеханике?
9. Расскажите о понятии «силовые способности человека»?
10. Расскажите о понятии «выносливость». Вчем заключается специфика силовой выносливости?
11. Приведите пример обоснования движения человека с точки зрения биомеханики.
12. Что такое работа, мощность и энергия мышечного сокращения?
13. Какие мышцы осуществляют разгибание бедра?
14. Какие мышцы осуществляют сгибание таза?
15. Расскажите, как делятся упражнения с точки зрения вовлеченных в работу мышц.
16. Приведите примеры рычага силы в организме человека.
17. Приведите примеры рычага скорости в организме человека.
18. Опишите известные вам режимы работы мышц с точки зрения биомеханики. В каком режиме проявляется наибольшая сила мышц?
19. Расскажите о биомеханических особенностях упражнений в водной среде
20. Сделайте биомеханический анализ выбранного (любого) упражнения.
21. Что такое межмышечная координация, внутримышечная координация?

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;

- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;

- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;

- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что слушатель показал:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Не зачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области знаний по основам теории и усвоению методик физического воспитания, необходимых для проведения тренировок в современном фитнес-клубе.

Задачи дисциплины:

– Дать теоретическое основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок

– Ознакомить с общими принципами построения программ оздоровительной тренировки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний, необходимых в оздоровительных тренировках в современном фитнес-клубе.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний и умений, разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

1. Общая характеристика физического воспитания: средства, методы, принципы
2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания

Преподавание дисциплины «*Теория и методика физического воспитания*» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-3 – Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-14 – Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы теории и практики физического воспитания и современных методик фитнес-тренировок;

***уметь*:**

- Планировать тренировочные занятия с учетом принятых средств, методов и принципов физического воспитания;

- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Определением задач и составлением содержания занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом двигательных возможностей человека, его возраста и подготовленности

- Обучать занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, соответствующих теории и методике физического воспитания

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 16 часов, в том числе: лекции - 10 часов, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа - 2 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия[1]	Самостоятельная работа	
1.	**Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: средства, методы, принципы**	**2**	**2**	-	-	-	***Устный опрос***
2.	**Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания**	**14**	**8**	**4**	**-**	**2**	***Устный опрос***
3.	2.1. Основы обучения двигательным действиям	4	1	2	-	1	
4.	2.2. Воспитание двигательно-координационных способностей	2	1	-	-	1	
5.	2.3. Воспитание силовых и скоростных способностей	2	2	-	-	-	
6.	2.4. Воспитание выносливости	2	2	-	-	-	
7.	2.5. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании	4	2	2	-	-	
8.	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**16**	**10**	**4**	**-**	**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: средства, методы, принципы

Специфические средства и методы физического воспитания

[1] При наличии

Физические упражнения как основные средства физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения. Операциональный состав и совокупность основных процессов, составляющих содержание физического упражнения и определяющих его многостороннее воздействие на функции и структурные свойства организма. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся пространственной, временной и динамической упорядоченностью параметров.

Техника и характеристики физических упражнений. Эффекты упражнений. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения (общее представление о характере этой зависимости).

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса воспроизведения упражнения. Нагрузка при выполнении физических упражнений. "Внешняя" и "внутренняя" сторона нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.

Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений. Активный и пассивный отдых в ходе занятий физическими упражнениями, типы интервалов.

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения.

Игровой и соревновательный методы. Определяющие черты игрового и соревновательного методов в физическом воспитании.

Специальные принципы построения физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания

Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям

Двигательные умения и навыки как результат обучения; закономерности их формирования. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения. Этапность процесса обучения двигательным действиям. Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Подготовка к обучению действию, зависимость ее содержания и методики от особенностей действия и готовности обучаемого к его выполнению; пути обеспечения оптимальной готовности к разучиванию действия и доступности учебного материала. Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка.

Этапы разучивания. Этап начального разучивания. Этап углубленного разучивания. Усвоение ритма целостного двигательного действия.

Режим упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузок и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.

Этап результирующей отработки действия. Задачи, решаемые на этом этапе обучения. Особенности применяемых здесь средств и методов совершенствования действия

Соотношение методов стандартно-повторного и вариативного упражнения на этом этапе. Методические подходы, направленные на достижение необходимого диапазона целесообразной вариативности двигательного навыка.

Тема 2.2. Воспитание двигательно-координационных способностей

Характеристика двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей как объектов направленного воздействия в процессе физического воспитания. Двигательно-координационные способности как основа ловкости. Способности соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические

параметры движений как слагаемые двигательно-координационных способностей. Непосредственная связь с ними способности исключать излишнюю мышечную напряженность и способности обеспечивать устойчивость поз. Общие и частные критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки данного комплекса способностей.

Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания двигательно-координационных способностей.

Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Частные задачи по совершенствованию "чувства пространства и пространственной точности движений; адекватные средства решения этих задач.

Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Пути воспитания способности поддерживать равновесие.

Тема 2.3. Воспитание силовых и скоростных способностей

Воспитание собственно силовых способностей. Основные факторы, критерии, способы оценки. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания собственно-силовых способностей. Дополнительные средства воздействия.

Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей; методы «экстенсивного воздействия» и методы «интенсивного воздействия»; условия, определяющие их выбор и применение.

Методические особенности использования силовых упражнений общего и локального воздействия, динамических, изометрических, комбинированных. Использование эффекта "переноса". Нормирование нагрузки и отдыха. Правила комплексирования собственно силовых упражнений с упражнениями иного характера.

Воспитание скоростных способностей

Виды и показатели скоростных способностей, тенденции развития и задачи по их воспитанию. Особенности средств и методики, особенности упражнений, способствующих сокращению времени простых и сложных двигательных реакций.

Особенности средств и методики воспитания быстроты, определяющей скоростные характеристики движений. Правила нормирования нагрузок и отдыха, правила сочетания собственно скоростных упражнений с упражнениями иного характера.

Особенности воспитания скоростно-силовых способностей.

Скоростно-силовые способности; единство силовых и скоростных способностей, особенности их соотношения в видах двигательных действий, требующих совместных высоких проявлений данных способностей. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений различного типа; Основные методы, методические подходы и тренажерные устройства. Особенности нормирования нагрузок.

Тема 2.4. Воспитание выносливости

Обобщающее представление о выносливости; основные факторы выносливости. Формы и типы выносливости. Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании.

Средства воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Основы методики воспитания выносливости.

Особенности методики воспитания общей выносливости. Проблема обеспечения возможно широкого диапазона "переноса" выносливости. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости ("силовой", "скоростной", "координационной", смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности (спортивной, трудовой).

Тема 2.5. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании

Соотношение формы и содержания занятия. Понятие о форме и содержании. Определяющая роль содержания занятия. Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании; их типология.

Общие черты структуры различных форм занятий в физическом воспитании. Закономерности динамики оперативной работоспособности. Физиологические и психологические аспекты динамики работоспособности. Критерии и способы обобщенной оценки динамики оперативной работоспособности. Педагогический аспект построения отдельного занятия в физическом воспитании. Основные характеристики структуры занятия.

Планирование хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное, краткосрочное (оперативно-текущее) планирование. Закономерности физического воспитания. Основные операции и формы планирования.

Особенности форм и операций, перспективного планирования. Перспективный план, общая программа. Особенности форм и операций этапного планирования. Коррекция и детализация запланированного в годовом (крупноцикловом) плане при составлении этапного плана (на четверть, период, средний цикл или аналогичную стадию процесса физического воспитания). Особенности форм и операций оперативно-текущего планирования.

Контроль. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Объекты педагогического; направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физического воспитания, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физического воспитания.

Особенности текущего и поэтапного контроля. Основные показатели их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания, подлежащих поэтапному контролю.

Практические занятия

Семинарские занятия по изучаемым темам теории и методики физического воспитания человека.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы (см.5.2.а «Основная литература»).

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии***:

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": рек. УМО по специальностям пед. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Academia, 2010.

2. Тери О Брайен Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. – М.: ТОО «Коммерческие технологии», 2001.

3. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.

4. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004.

5. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса.2008

б) Дополнительная литература:

1.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов физической культуры и спорта / А.М. Максименко.- М.: Физическая культура, 2005.

2.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев.-М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008.

3.Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.

4.Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с анг. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.

5.Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.
6.Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие детальные инструкции. /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ. 2009- 143с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. - М.: Академия, 2001.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Академия, 2003.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - М.: Лань, 2004. - 160 с.
9. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев и др., под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т.1. - 304 с.
10. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев и др., под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т.2. - 256 с.
11. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры.
12. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://lib.sportedu.ru
2. www.academy-fit.ru
3. https://uchi-fitness.ru
4. https://fitness-pro.ru
5. http://fitnessexpert.com/
6. http://onfit.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Примерные вопросы для устного опроса и самостоятельной работы по дисциплине:

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; физическая подготовка; физическая подготовленность, физкультурное движение; спорт; система физического воспитания, физическая рекреация).

3. Понятие о системе физического воспитания и его структуре (основы системы физического воспитания).
4. Задачи физического воспитания.
5. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
6. Специфические функции физической культуры (функция физического воспитания; оздоровительно-рекреативная функция; соревновательно-достиженческая функция).
7. Общекультурные функции физической культуры (функция духовного воспитания, экономическая функция, функция досуга, познавательная функция).
8. Понятие о формах физической культуры и их классификация (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).
9. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.
10. Классификация физических упражнений.
11. Содержание и форма физических упражнений.
12. Понятие о технике физических упражнений (основы, детали техники, факторы обеспечивающие совершенствование техники).
13. Характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, силовые, ритмические).
14. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
15. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе (нагрузка и отдых). Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
16. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).
17. Общеметодические принципы в физическом воспитании (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности).
18. Специфические принципы в физическом воспитании (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип прогрессирующего воздействия, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия).
19. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
20. Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков.
21. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
22. Сила и основы методики её воспитания.
23. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
24. Выносливость и методика её воспитания.
25. Гибкость и методика её развития.
26. Ловкость и методика её воспитания.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – **экзамен**

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации:

1. Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений
2. Расскажите о периодизации тренировочного процесса
3. Какие вы знаете циклы тренировочного процесса? Чем они отличаются?
4. Расскажите об отличиях игрового и соревновательного методов в физическом воспитании.
5. Расскажите о значении техники выполнения упражнений?
6. От чего зависит эффект выполняемых упражнений?

7. Назовите этапы разучивания двигательных действий.
8. Опишите роли и типы интервалов отдыха. Какие есть типы интервалов?
9. Опишите основные методики воспитания двигательно-координационных способностей.
10. Что такое собственно-силовые способности человека? Назовите методики их развития.
11. Каковы отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания двигательно-координационных способностей?
12. Расскажите про этапность разучивания упражнений.
13. Каково соотношение формы и содержания тренировочного занятия? В чем определяющая роль содержания занятия?
14. Какая разница в методиках воспитания скоростных и скоростно-силовых качествах человека? Дайте сравнения.
15. Расскажите про виды силовых упражнений.
16. Какие вы знаете методы строго регламентированного упражнения?
17. Каковы отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости?
18. Каковы основные факторы и критерии воспитания собственно силовых способностей?
19. Расскажите какие вы знаете тренажерные устройства для воспитания скоростно-силовых способностей.
20. Расскажите о форме и содержании тренировочного занятия. Каково должно быть соотношение?
21. Назовите формы и типы выносливости.
22. Как должно строится планирование хода процесса физического воспитания? Почему?
23. Расскажите о сущности и объектах педагогического контроля в физическом воспитании?
24. Укажите виды и методы контроля тренировочных занятий.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «***отлично***» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка «***хорошо***» выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка «***удовлетворительно***» выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;

• обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
• в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
• затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
• частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
• стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
• обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «***неудовлетворительно***» выставляется в случае если:
• ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
• присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
• обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
• отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
• дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
• незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
• неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИТНЕСА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Левченкова Татьяна Викторовна – д.п.н., профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК»
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент Кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области знаний по педагогике и психологии человека, необходимых для проведения тренировок в современном фитнес-клубе.

Задачи дисциплины:

– Обучить слушателей программы основам педагогики и психологии физической культуры и фитнеса с учетом современных требований к проведению тренировочного процесса.

– Содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств слушателей, их мотивации на профессиональный рост и собственное развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний, необходимых в оздоровительных тренировках в современном фитнес-клубе.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний и умений, разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «*Основы педагогики и психологии физической культуры и фитнеса*» включает в себя следующие темы:

1. Предмет, задачи, функции педагогики физической культуры
2. Структура и особенности педагогической деятельности в фитнес-индустрии
3. Основы психологии развития. Учет возрастных особенностей занимающихся при построении тренировочного процесса в оздоровительном фитнесе
4. Особенности реализации дидактических принципов, методов и форм при построении тренировочного процесса в различных видах фитнеса (групповые программы, персональные тренировки)
5. Особенности педагогического и психологического взаимодействия с занимающимися при проведении фитнес-тренировок.

Преподавание дисциплины «*Основы педагогики и психологии физической культуры и фитнеса*» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина зачётом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы педагогики и психологии;

***уметь*:**

- Планировать тренировочные занятия с учетом возрастных и психофизических особенностей индивида и группы;

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Определением задач и планированием содержания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий с учетом возрастных и психофизических особенностей индивида и группы;
- Навыком рекомендаций по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста занимающегося
- Формированием нравственно-волевых качеств занимающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 16 часов, в том числе: лекции - 12 часов, практические занятия - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Предмет, задачи, функции педагогики физической культуры	2	2	-	-	-	*Устный опрос. Оценка выполнения самостоятельных заданий*
2.	Тема 2. Структура и особенности педагогической деятельности в фитнес-индустрии	2	2	-	-	-	*Устный опрос. Оценка выполнения самостоятельных заданий*
3.	Тема 3. Основы психологии развития. Учет возрастных особенностей, занимающихся при построении тренировочного процесса в оздоровительном фитнесе	3	2	-	-	1	*Устный опрос. Оценка выполнения самостоятельных заданий*
4.	Тема 4. Особенности реализации дидактических принципов, методов и форм при построении тренировочного процесса в различных видах фитнеса (групповые программы, персональные тренировки)	5	4	-	-	1	*Устный опрос. Оценка выполнения самостоятельных заданий*
5.	Тема 5. Особенности педагогического и психологического взаимодействия с занимающимися при проведении фитнес-тренировок	4	2	2	-	-	*Устный опрос. Оценка выполнения самостоятельных заданий*
6.	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**16**	**12**	**2**		**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Предмет, задачи, функции педагогики физической культуры.

Определение педагогики физической культуры как «метанауки». Задачи и функции педагогики физической культуры. Место педагогики физической культуры в системе педагогических наук.

Тема 2. Структура и особенности педагогической деятельности в фитнес-индустрии.

Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалистов в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности специалиста. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.

Особенности профессионально-педагогической деятельности инструктора, персонального тренера в оздоровительном фитнесе. Педагогический авторитет и его показатели. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты.

Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства. Педагогическая позиция специалиста в оздоровительном фитнесе.

Тема 3. Основы психологии развития. Учет возрастных особенностей, занимающихся при построении тренировочного процесса в оздоровительном фитнесе

Основы психологии развития. Основные возрастные периодизации. Морфо-функциональная и психолого-педагогическая характеристика различных возрастных периодов развития человека. Ведущие типы деятельности в различные возрастные периоды.

Особенности учета возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса в оздоровительном фитнесе. Особенности педагогического взаимодействия инструкторов и персональных тренеров с занимающимися различного возраста.

Тема 4. Особенности реализации дидактических принципов, методов и форм при построении тренировочного процесса в различных видах фитнеса (групповые программы, персональные тренировки)

Характеристика процесса обучения в сфере педагогики физической культуры. Структура педагогического процесса. Методы, средства и формы обучения в практике физической культуры и спорта.

Современные педагогический технологии и их характеристика. Виды обучения и специфика их использования в педагогике физической культуры. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в физической культуре и спорте: сущность и эволюция. Активные методы обучения и воспитания как способы активизации познавательной деятельности и реализации целей занимающихся

Тема 5. Особенности педагогического и психологического взаимодействия с занимающимися при проведении фитнес-тренировок

Формирование интереса к систематическим оздоровительным занятиям. Условия, обеспечивающие самосовершенствование при занятиях оздоровительным фитнесом.

Роль инструктора (персонального тренера) в процессе самосовершенствования занимающихся различного возраста, оказание помощи каждому занимающемуся при составлении программы по самосовершенствованию и координация побуждающих мер по ее исполнению.

Мотивация клиентов фитнес-клуба. Учет индивидуальных психологических особенностей при проведении фитнес-тренировок.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРАКТИКИ/СТАЖИРОВКИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии***:

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1.Блеер А.Н. Формирование нравственности и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: для работников системы общ. и проф. образования: монография / [А.Н. Блеер, С.Д. Неверкович, А.А. Передельский]. - М.: [Б.и.], 2012. - 219 с.
2.Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / Б.А. Карпушин; Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.". - СПб.: [Олимп-СПб], 2010. - 295 с.
3.Педагогика физической культуры: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 032100: рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ.

культуры / под общ ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семенова, С.Н. Бекасовой. - М.: КНОРУС, 2012. - 320 с.: табл.
4.Педагогика физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура": рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 362 с.: ил.
5.Формирование нравственности и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: для работников системы общ. и проф. образования: монография / [общ. ред. А.А. Передельский]. - М., 2012. - 219 с.: табл.

б) Дополнительная литература:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2009. - 205 с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика: [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002
3. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. - М.: Физ. культура, 2006. - 518 с.: ил.
4. Педагогика физической культуры: учебник / М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.-288с.

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

www.1september.ru
www.otrok.ru
www.psy-analyst.ru
www.7ya.ru
www.p-lib.ru
http://www.pedlib.ru/
http://fitnessexpert.com/
http://onfit.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Педагогическое образование».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Перечень примерных заданий для самостоятельной работы и подготовки к устному опросу.

1.Проанализировать основные этапы становления концепций спортивной педагогики в педагогическом наследии.
2. Составьте педагогический кодекс фитнес инструктора, профессионального тренера.
3. Составьте педагогическую характеристику группы занимающихся оздоровительным фитнесом и рекомендации по коррекции ее микроклимата.
4.Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия.
5.Продиагностируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В.Прохоровой.

6.Дайте интерпретацию и охарактеризуйте следующие термины: спортивный стиль жизни и здоровый образ жизни; педагогическое общение и педагогическое руководство; спортивная группа и спортивная команда; компетентность и компетенция.
7.Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую оценку ее учебно-воспитательного потенциала.
8.Сравните воспитательные возможности различных видов оздоровительного фитнеса и его влияния на поведение и стиль жизни занимающихся.
9.Опишите основные дидактические методы и особенности их использования в фитнес тренировке.
10.Дайте характеристику и особенности реализации принципов обучения в оздоровительном фитнесе.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)
Форма итогового контроля по дисциплине (модулю)/практике/стажировке – **зачет**

Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине.
1. Объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры и спорта.
2. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий оздоровительным фитнесом.
3. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками.
4. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта.
5. Педагогический авторитет и его показатели.
6. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура (основные составляющие компоненты).
7. Индивидуальный стиль деятельности педагога (персонального тренера. инструктора по фитнесу).
8. Причины профессиональной некомпетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта (на примере инструктора или персонального тренера).
9. Физкультурная направленность личности педагога и ее составляющие.
10. Педагогическая позиция специалиста в области оздоровительного фитнеса.
11. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.
12. Сочетание методов обучения и воспитания в учебно-тренировочном занятии в оздоровительном фитнесе.
13. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.
15. Особенности формирования физической культуры личности.
16. Структурные компоненты воспитательного процесса.
17. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов при обучении и воспитании.
18. Особенности реализации принципов обучения в оздоровительном фитнесе.
19. Особенности построения процессов обучения и воспитания в оздоровительном фитнесе.
20. Особенности построения учебно-тренировочного процесса в различные возрастные периоды в оздоровительном фитнесе.
21. Особенности формирования интереса к систематическим занятиям оздоровительным фитнесом у различных возрастных категорий.
22. Особенности самосовершенствования при занятиях оздоровительном фитнесом в различные возрастные периоды.
23. Характеристика коллектива и его основные функции при занятиях оздоровительным фитнесом.

24. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях оздоровительным фитнесом.
25. Проблема социальной и спортивной адаптации в групповых программах.
28. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
30. Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.
32. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения при занятиях оздоровительным фитнесом.
33. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченными возможности.
34. Специфика физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста.
35. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
36. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта, оздоровительного фитнеса.
37. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике физической культуры и спорта.
38. Использование активных методов обучения в физкультурно-оздоровительной деятельности.
39. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий в оздоровительном фитнесе.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Мирошников Александр Борисович - д.б.н., профессор РАЕ, профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент Кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области знаний по спортивной медицине, необходимых для проведения тренировок в современном фитнес-клубе.

Задачи дисциплины:

– Обучить слушателей программы основам спортивной медицины с учетом современных требований к проведению тренировочного процесса.

– Научить оказывать первую доврачебную помощь

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний, необходимых в оздоровительных тренировках в современном фитнес-клубе.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний и умений, разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины (модуля) «*Основы спортивной медицины*» включает в себя следующие темы:

1. Исследование психофизиологического и функционального состояния различных систем организма
2. Методы оценки физического состояния и физического здоровья
3. Контроль при занятиях физической культурой и спортом
4. Травмы при занятиях фитнесом и оздоровительной физической культурой. Первая доврачебная помощь
5. Основы правильного питания

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина (модуль) зачётом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы спортивной медицины и спортивной гигиены
- Основы правильного питания

***уметь*:**

- Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов
- Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних

- Составлять базовые рационы питания для занимающихся согласно целям их тренировочных занятий

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Совместно с медицинскими работниками ведением контроля физического состояния занимающихся
- Обеспечением безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий
- Основами организации рационального питания занимающихся согласно целям их тренировочных занятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 12 часов, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Исследование психофизиологического и функционального состояния различных систем организма	2	1	-	-	1	*Устный опрос*
2.	Тема 2. Методы оценки физического состояния и физического здоровья	2	1	1	-	-	*Устный опрос*
3.	Тема 3. Контроль при занятиях физической культурой и спортом	2	1	-	-	-	*Устный опрос*
4.	Тема 4. Травмы при занятиях фитнесом и оздоровительной физической культурой. Первая доврачебная помощь.	2	1	1	-	-	*Устный опрос*
5.	Тема 5. Основы правильного питания	6	4	-	-	1	*Устный опрос*
6.	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**12**	**8**	**2**	**-**	**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Исследование психофизиологического и функционального состояния различных систем организма

Предмет, задачи, организация и содержание врачебного-профессионального контроля (ВПК). Предмет и основные задачи ВПК. Определение понятия врачебного контроля (ВК). Использование ВК в целях сохранения и укрепления здоровья,

предупреждение заболеваний, восстановление здоровья. ВПК в современных условиях. ВПК как неотъемлемая часть системы здравоохранения, физического воспитания и спорта.

Основы организации ВК. Основные методы ВПК. Функциональные пробы, требования к ним и оценка их результатов. Медицинское обследование занимающихся фитнесом. Первичные, повторные и дополнительные обследования. Врачебные консультации. Значение и основные задачи врачебно-педагогических наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися фитнесом.

Тема 2. Методы оценки физического состояния и физического здоровья

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма. Методика измерения пульса и артериального давления в состоянии относительного покоя. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия и измерение артериального давления.).

Освоение методики анализа вариабельности сердечного ритма с использованием современных автоматизированных систем.

Исследование психофизиологического и функционального состояния аппарата внешнего дыхания, нервной и нервно-мышечной системы.

Тема 3. Контроль при занятиях физической культурой и спортом

Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Определение субъективных и объективных показателей самоконтроля. Оформление дневника самоконтроля.

Использование компьютерных технологий для оценки, коррекции и проведения мониторинга различных компонентов физического состояния Ознакомление с компьютерными программами по оценке и коррекции морфофункционального развития, физического состояния, физического здоровья и физической подготовленности.

Тема 4. Травмы при занятиях фитнесом и оздоровительной физической культурой. Первая доврачебная помощь.

Причины и профилактика травматизма при занятиях фитнесом и оздоровительной физической культурой: причины и профилактика. Специфика травм в различных видах спорта. Хроническая микротравматизация и ее значение в патологии у занимающихся фитнесом и физической культурой.

Медицинская и физическая реабилитация. Педагогические, психологические, фармакологические, физические и функциональные средства восстановления работоспособности.

Массаж и его влияние на организм. Виды, организация и плавила массажа. Водные процедуры: душ, ванная, парная баня, сауна. Витаминные препараты.

Тема 5. Основы правильного питания.

Основы организации рационального питания. Гигиенические требования к организации питания. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

Понятие обмена веществ. Шесть классов питательных веществ.

Пищевое поведение и факторы, влияющие на него. Стратегии пищевого поведения.

Энергетический баланс. Методы регуляции питания и энергозатрат.

Подсчет количество потребляемых БЖУ (белков, жиров, углеводов) в ежедневном рационе питания.

Анализ различных рационов питания и выявление типичных ошибок питания, дефицита потребления основных продуктов

Составление рационов и режимов питания в соответствии с энерготратами, видами деятельности и повседневными задачами, другими индивидуальными особенностями человека.

Практические занятия

Семинарские занятия по изучаемым темам Спортивной медицины.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы (см.5.2.а «Основная литература»).

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии***:

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил.
2. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура / Руководство. — М.: Медицина. — 1993. — 432 с.: ил.
3. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.

4. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.
5. Велла М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.

б) Дополнительная литература:

6. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
7. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с анг. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.
8. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.
9. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие детальные инструкции… /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ. 2009- 143с.

В) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. http://lib.sportedu.ru
2. www.academy-fit.ru
3. https://uchi-fitness.ru/about/articles/

5.3.Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4.Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Перечень примерных вопросов и заданий для устного опроса и самостоятельной работы.

1. Понятие «здоровье». Влияние физической культуры и спорта на здоровье. Понятие «болезнь». Болезнь как общая реакция организма.
2. Этиология и патогенез. Экзогенные и эндогенные причины болезни.
3. Гипертрофия как компенсаторно-приспособительный процесс. Рабочая и компенсаторная гипертрофия.
4. Методы изучения телосложения и физического развития: соматоскопия, антропометрия
5. Влияние занятий различными видами спорта на показатели физического развития спортсменов. Соматоскопия. Понятие о телосложении и конституции человека.
6. Акселерация (гармоническая и негармоническая). Осанка. Визуальное и инструментальное определение особенностей и дефектов осанки.
7. Антропометрия. Методика антропометрии. Основные объективные показатели физического развития.
8. Основные методы оценки уровня физического развития: метод антропометрических стандартов, метод индексов.
9. Методы оценки физического развития: корреляции, регрессии, перцентильный.
10. Функциональное состояние вегетативной нервной системы
11. Исследование функционального состояния нервно-мышечного аппарата

12. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Методы определения частоты сердечных сокращений, пульса (пальпаторный, аускультативный, инструментальный). Брадикардия, тахикардия. Методы определения артериального давления.
13. Уровень артериального давления (максимальный и минимальный в различные возрастные периоды). Понятие об артериальной гипертонии и гипотонии. Причины и механизмы развития этих состояний.
14. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы в т.ч. у спортсменов. Понятие о спортивном сердце.
15. Простейшие функциональные пробы: Штанге, Генчи, Розенталя, Шафрановского, Лебедева (методика проведения, оценка результатов).
16. Влияние физической нагрузки на секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта.
17. Изменения состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки.
18. Роль эритроцитов и гемоглобина в обеспечении физической работоспособности.
19. Изменение состава крови при физических нагрузках. Миогенный лейкоцитоз.
20. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние эндокринной системы. Роль катехоламинов (адреналина, норадреналина в обеспечении адаптации к физической нагрузке).
21. Функциональные пробы, применяемые для оценки состояния внешнего дыхания. Максимальное потребление кислорода. Методы определения.
22. Функциональное состояние системы пищеварения, методы исследования.
23. Содержание и методика проведения проб Руфье, Летунова. Модификации. Оценка результатов, расчет индексов работоспособности. Преимущества и недостатки пробы.
24. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку: нормотонический, гипотонический, гипертонический, дистонический, со ступенчатым подъемом артериального давления.
25. Гарвардский степ-тест. Методика проведения. Модификации. Оценка результатов тестирования по индексу гарвардского степ-теста. Преимущества и недостатки гарвардского степ-теста.
26. Тест PWC_{170}. История возникновения, теоретическое обоснование теста. Процедура проведения (классическая и по В.Л.Карпману). Оценка результатов тестирования.
27. Расчет максимального потребления кислорода. Модификация пробы PWC_{170} (шаговая, беговая, лыжная, велосипедная, плавательная и др.).
28. Врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль. Задачи и содержание самоконтроля. Субъективные и объективные показатели. Простейшие функциональные пробы для самоконтроля.
29. Методы врачебно-педагогических наблюдений: непрерывного наблюдения, с дополнительной физической нагрузкой.
30. Методы врачебно-педагогических наблюдений: определения суммарного влияния нагрузки, с повторными (контрольными) нагрузками.
31. Врачебная оценка уровня функциональной подготовленности. Варианты ответной реакции организма на основную и дополнительную физическую нагрузку.
32. Возрастные различия в реакции организма на физические нагрузки.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)
Форма итогового контроля по дисциплине – **зачет**

Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине.
1. Расскажите об основных задачах врачебного-профессионального контроля (ВПК) в современном фитнес-клубе.

2. Расскажите о методах определения количества жировой ткани в организме человека.
3. Расскажите о Гарвардском степ-тесте и для чего он предназначен. Какие современные технологии помогают его использовать?
4. Какие тесты функционального состояния организма вы знаете? Как их можно классифицировать?
5. Опишите основные методы ВПК. Как их можно применят?
6. Как вы охарактеризуете важность самоконтроля при физических упражнениях? Каковы его методики?
7. Какова разница между медицинской и физической реабилитацией? Какие методики физической реабилитации вы знаете?
8. Какие современные технологические средства вы знаете для оценки вариабельности сердечного ритма?
9. Какие современные технологические средства вы знаете для отслеживания ЧСС ? Почему важен контроль данного параметра при тренировке?
10. Что такое проба Летунова? Как её можно применять в программах современных фитнес-тренировок?
11. Что такое тест PWC_{170} ? Какова его важность для ВПК ?
12. Что необходимо делать при потере сознания (обмороке) по неизвестной причине ?
13. Каково правильное соотношение ИВЛ/массаж сердца при проведении реанимации ?
14. Какие питательные вещества обладают наибольшей энергетической ценностью? Какие наименьшей? Почему?
15. Как классифицируют жиры по химической структуре? Чем они отличаются?
16. Как минеральные соли классифицируют по количественному содержанию в пище? На что влияет избыточное потребление солей?
17. Расскажите про функции белков. Какова основная функция?
18. Что является основным параметром, определяющим суточную калорийность рациона?
19. Что такое ПНЖК? Какова их роль в энергообмене?
20. Что такое заменимые аминокислоты? Незаменимые аминокислоты?
21. Назовите функции жиров и их источники.
22. Как классифицируются углеводы?
23. Что такое минорные элементы?

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В ФИТНЕСЕ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент Кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Гониянц Степан Александрович - к.п.н., профессор, зав. Кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области знаний по менеджменту и маркетингу, необходимых для работы в современном фитнес-клубе.

Задачи дисциплины:

– Обучить слушателей программе по основам менеджмента и маркетинга в фитнесе с учетом современных требований к особенностям организации и методики проведения занятий различной направленности в условиях фитнес-клуба.

– Содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств слушателей, их мотивации на профессиональный рост и собственное развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний, необходимых в организации и методике тренировочных занятий в современном фитнес-клубе.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний и умений, разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «*Менеджмент и маркетинг в фитнесе*» включает в себя следующие темы:

1. Нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта как законодательная база рекреативно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса
2. Управление качеством предоставления фитнес-услуг
3. Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в учреждениях и организациях фитнес-индустрии
4. Ценообразование и основные шаги по организации непосредственной продажи рекреативно-оздоровительных услуг в сфере фитнеса

Преподавание дисциплины «*Менеджмент и маркетинг в фитнесе*» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина зачётом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы менеджмента и маркетинга в фитнесе;

***уметь*:**

- Планировать и организовывать тренировочные занятия, а также подбирать соответствующий персонал

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Определением задач, планированием и организовываем тренировочного занятия в различных зонах фитнес-клуба с привлечением квалифицированного персонала.

- Навыком рекомендаций по совершенствованию менеджмента и маркетинга в фитнес-клубе.

- Формированием управленческих умений и навыков.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 12 часов, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 2 часа, самостоятельная работа - 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1.Нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта как законодательная база рекреативно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса	2	2	-	-	-	*Устный опрос. Защита рефератов, презентаций*
2.	Тема 2. Управление качеством предоставления фитнес-услуг	3	2	-	-	1	*Устный опрос. Защита рефератов, презентаций*
3.	Тема 3. Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в учреждениях и организациях фитнес-индустрии	4	2	2	-	-	*Устный опрос. Защита рефератов, презентаций*
4.	Тема 4. Ценообразование и основные шаги по организации непосредственной продажи рекреативно-оздоровительных услуг в сфере фитнеса	3	2	-	-	1	*Устный опрос. Защита рефератов, презентаций*
5.	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**12**	**8**	**2**	**-**	**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта как законодательная база рекреативно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса

Фитнес в системе органов управления физической культурой и спортом: государственные и общественные органы управления физической культурой.

Физкультурно-спортивные организации по предоставлению различным социально-демографическим группам населения фитнес-услуг. Физкультурно-спортивные организации образовательных учреждений, учреждения дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Понятия, принципы и подходы к построению структуры управления. Организационная структура и структура управления фитнес-организацией.

Тема 2. Управление качеством предоставления фитнес услуг в сфере ФК

Понятие «услуга», «фитнес-услуга», дополнительные и основные фитнес-услуги. Понятие и аспекты качества фитнес-услуг. Основные показатели качества фитнес-услуг. Маркетинговая деятельность по обеспечению качества. Требования в области маркетинга. Краткое описание продукции. Обратная связь с потребителем.

Система качества. Основные методы и методики оценки качества фитнес-услуг. Показатели (критерии оценки) и требования к качеству фитнес-услуг: полезный эффект и эффективность (результативность) услуг: технологичность; гибкость форм, оперативность и надежность предоставления; безопасность; гигиенические и микроклиматические условия; комфортность, эргономичность и эстетичность мест предоставления; культура общения, благоприятный образ (имидж), экономичность, наличие дополнительных и сопутствующих услуг. Качество и сертификация услуг. Условия, от которых зависит качество фитнес-услуг.

Тема 3. Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в учреждениях и организациях фитнес-индустрии

Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в учреждениях, организациях, фирмах индустрии фитнеса, сферы туризма и отрасли «Физическая культура и спорт».

Поощрение сотрудников фитнес-клубов, центров и других организаций бесплатным предоставлением определенного объема услуг (SPA-услуги, Outdoor-тренировки, индивидуальные тренировки, другие мероприятия); стимулирование инициативы членов фитнес клубов, посетителей фитнес-центров и других организаций (предоставление бонусов, программа «приведи друга» и др.).

Тема 4. Ценообразование и основные шаги по организации непосредственной продажи рекреативно-оздоровительных услуг в сфере фитнеса

Формирование цены на фитнес-услуги. Постановка задач ценообразования. Определение спроса на услуги. Выбор ценообразования и установление варианта базовой цены. Сопоставление с ценой, выявленной посредством опроса потребителей, корректировка цены. Анализ цен и услуг конкурентов, корректировка цены.

Распределение цены на основные и дополнительные фитнес-услуги. Предложения по организации непосредственной продажи услуг. Общие методологические принципы продажи услуг. Принципы формирования тарифной политики в фитнес клубах.

Методика формирования тарифов на основные услуги. Методика формирования тарифов на дополнительные услуги.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии***:

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Котлер Ф. Маркетинг менеджмент / Ф. Котлер, К.Л. Келлер ; [пер.с англ. С. Жильцов, М. Жильцов, Д. Раевская] ; Рос. ассоц. маркетинга, Б-ка Рос. ассоц. маркетинга. - 12-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 814 с.: ил.
2. Степанова О.Н. Маркетинг физкультурно-спортивной деятельности: учеб. Пособие / О.Н. Степанова.-М.: Советский спорт, 2008.-480с.
3. Блеер А.Н., Кузьмичева Е.В., Новиков П.П., Ушакова Н.А. Управление спортивной организацией: учеб.пособие/под ред.А.Н.Блеера.- М.:ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014.-404с.
4. Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И. Экономика физической культуры и спорта: учеб.пособие/под ред. Кузьмичевой Е.В. –М.: Физическая культура, 2008. – 480с.

б) Дополнительная литература:

5. Гуськов С.И. Менеджмент и маркетинг спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг: практические рекомендации из зарубежного опыта / Гуськов С.И.; ВНИИФК. - М., 1994. - 65 с.
6. Гуськов С.И. Спорт и маркетинг. - М.: Вагриус, 1995. - 302 с.
7. Золотов М.И. Экономика массового спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / М.И. Золотов, Н.А. Платонова, О.И. Вапнярская ; под ред. В.В. Кузина. - М.: Физ. культура, 2005. - 299 с.: табл.
8. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 033100 : рек. УМО по специальностям пед. образования / [М.И. Золотов [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2004. - 426 с.: таб..
9. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: Учеб. пособие - М.: «Физическая культура», 2006
10. Социальный менеджмент: учеб. пособие по дисциплине специализации специальности "Менеджмент орг." : рек. Сов. Умо по образованию / под ред. В.Н. Иванова, В.И. Патрушева. - М.: Гардарики, 2009. - 296 с.
11. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 303 с.: табл.
12. Управление качеством: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по экон. спец. / ред. Ильенкова Светлана Дмитриевна. - М.: Юнити, 2001. - 199 с.: ил.
13. Экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под ред. Е.В. Кузьмичевой. - М.: Физ. культура, 2008. - 472 с.: ил.
14. Бугаков В.П. Особенности маркетинга услуг. / В.П. Бугаков. http//www.marketing.spb.ru/
15. Мещерякова Ю. Обучение и развитие персонала глазами корпоративного заказчика. / Ю. Мещерякова. http//iteam.ru/
16. Миронова Н. Дифференцированный подход к маркетингу услуг. / Н. Миронова. http//www.marketing.spb.ru/
17. Стаханов В. Маркетинг сферы услуг. / В. Стаханов. http//www.ram.ru/

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.fitness-report.ru - Интернет журнал на русском языке с 2005г. по н.в.
2. www.md-bplan.ru - информационный портал о бизнес-планах
3. www.fitness-pro.ru - сайт ассоциации профессионального фитнеса
4. http://www.sportmanagement.ru/ - сайт, посвященный спортивному менеджменту
5. http://worldclass.ru/wc/russian_fitness_group.php - сайт русской группы фитнес клубов Worldclass
6. http://www.fitness.ru – Интернет-портал сети фитнес клубов «Планета фитнес»
7. http://www.orangefit.ru/trade_mark/concept/ - Интернет-портал спортивных клубов Оранж фитнес
8. http://www.cityfit.ru/ - Интернет-портал сети спортивных клубов CityFitness
9. http://www.strata.ru/about.php - сайт компаний «Страта Партнерс» —ведущего европейского оператора на рынке фитнеса.
10. http://www.xfit.ru/mission - Интернет-портал сети фитнес клубов X-Fit
11. http://www.world-gym.com/worldgym - Интернет-портал международной сети фитнес клубов World Gym
12. http://www.goldsgym.ru – Интернет-портал сети фитнес клубов Gold Gym
13. http://www.rbc.ru
14. http://www.avrora.org-ru
15. Борисов Б. Правовой режим реализации. / Б.Борисов. http//www.marketing.spb.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4.Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Экономика» или «Менеджмент».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Перечень примерных заданий для устного опроса и самостоятельной работы.

1. Охарактеризуйте основные отличительные характеристики фитнес-услуг сферы рекреации и отрасли «Физическая культура и спорт».
2. Раскройте понятия «управление» и «менеджмент» в сфере фитнес-услуг.
3. Раскройте нормативно-правовые основы управления рекреативно-оздоровительной деятельностью в сфере рекреации и области «Физическая культура и спорт».
5. Раскройте план маркетинга фитнес организации.
6. Охарактеризуйте маркетинговые функции фитнес организации.
4. Охарактеризуйте основные этапы формирования стратегии маркетинга фитнес организации.
5. Раскройте структуру и содержание маркетинговой стратегии фитнес организации.
7. Раскройте основные управленческие шаги, направленные на поддержание корректных служебных отношений.
6. Раскройте понятие коммуникации.
7. Раскройте элементы маркетинговых коммуникаций.
8. Раскройте понятие технологии брендинга фитнес организации.
9. Раскройте особенности и практику коммуникаций на рынке фитнес-услуг.
10. Опишите особенности функционирования трудового коллектива фитнес клуба.
11. Раскройте принципы формирования тарифной политики фитнес организации.
12. Раскройте методику формирования тарифов на основные и дополнительные услуги фитнес организации.
13. Раскройте ценовые проблемы рынка услуг отрасли «Физическая культура и спорт».
14. Раскройте основное понятие цены и ее основные функции.

Примерная тематика рефератов, презентаций.

1. Отличительные характеристики фитнес-услуги в сфере рекреации, области «Физическая культура и спорт»;
2. Понятие, содержание и основные процедуры сегментирования рынка фитнес- услуг;
3. Понятие «управление» и «менеджмент» в физической культуре и спорте: общее и особенное;
4. Нормативно-правовые основы фитнес работы в области физической культуры и спорта;
5. Сущность управленческих решений и их классификация;
6. Структура и содержание бизнес-плана фитнес организации;
7. Виды услуг: название и подробное описание услуг; спрос; цены; реализация услуг; преимущества и недостатки предлагаемых услуг;
8. Финансовый план: оперативный план; план (отчет) доходов и расходов; план движения денежных средств; балансовый отчет (план);

9. Органы управления физической культурой и спортом: государственные органы; общественные органы; физкультурно-спортивные организации образовательных учреждений;
10. Понятия принципы и подходы к построению структуры управления. Организационная структура и управленческая структура фитнес организации;
11. Маркетинговые функции фитнес организации;
12. Основные участники маркетинговых отношений: потребители, производители услуг, посреднические структуры, государство, специалисты-маркетологи;
13. Структура и содержание маркетинговой стратегии фитнес организации;
14. Анализ мероприятий рекламно-информационного характера;
15. Основные элементы маркетинговой политики фитнес организации;
16. Ценовые проблемы рынка фитнес-услуг отрасли «Физическая культура и спорт»: основные подходы и стереотипы;
16. Общие методологические принципы продажи фитнес-услуг;
17. Методика формирования тарифов на основные и дополнительные услуги;
18. Понятия и аспекты качества фитнес-услуг;
19. Составные характеристики качества предоставления фитнес-услуг;
20. Элементы комплекса маркетинговых коммуникаций. Особенности и практика коммуникаций на рынке фитнес-услуг;
21. Функционирование трудового коллектива фитнес клуба. Основные управленческие шаги, направленные на поддержание корректных служебных отношений.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)
Форма итогового контроля по дисциплине – **зачет**

Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине.
1. Охарактеризуйте основные понятия и содержание процедуры сегментирования рынка фитнес-услуг.
2. Охарактеризуйте основные элементы комплекса маркетинговых коммуникаций.
3. Назовите основные виды услуг фитнес организации.
4. Охарактеризуйте маркетинговые функции фитнес организации.
5. Охарактеризуйте основные отличительные характеристики услуг отрасли «физическая культура и спорт».
6. Охарактеризуйте основные этапы формирования стратегии маркетинга фитнес организации.
7. Проведите анализ мероприятий рекламно-информационного характера фитнес организации.
8. Раскройте виды услуг фитнес организации.
9. Раскройте методику формирования тарифов на основные и дополнительные услуги фитнес организации.
10. Раскройте нормативно-правовые основы управления физической культурой.
11. Раскройте организационный план фитнес организации.
12. Раскройте органы управления физической культуры и спорта.
13. Раскройте основные методы оценки качества фитнес-услуг.
14. Раскройте основные управленческие шаги, направленные на поддержание корректных служебных отношений.
15. Раскройте план маркетинга фитнес организации.
16. Раскройте понятие «управление» и «менеджмент» в сфере фитнес-услуг.
17. Раскройте понятия и аспекты качества фитнес-услуг.
18. Раскройте понятия, виды и особенности конкуренции на рынке услуг отрасли «физическая культура»

19. Раскройте принципы формирования тарифной политики фитнес организации.
20. Раскройте структуру и содержание бизнес-плана фитнес организации.
21. Раскройте структуру и содержание маркетинговой стратегии фитнес организации.
22. Раскройте ценовые проблемы рынка услуг отрасли «физическая культура»: основные подходы и стереотипы.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, поля: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

Критерии	*Показатели*
1.Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

• 86 – 100 баллов – «отлично»;
• 70 – 75 баллов – «хорошо»;
• 51 – 69 баллов – «удовлетворительно;
• мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к содержанию презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint.

Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов). На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки: на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования: ▪ выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию; ▪ использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением Максимальное количество

графической информации на одном слайде 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 - 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком. Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах. Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон черный текст; темно-синий фон светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же, как и слайд Вопросы, дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-
методической работе
_____Е.А. Павлов
«___» _____2023 года

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК НА ОСНОВЕ АТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Мирошников Александр Борисович - д.б.н., профессор РАЕ, профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области фитнес-тренировок на основе атлетических видов спорта, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере *фитнеса и физической культуры*.

Задачи дисциплины:

– Дать принципы построения программ силовой оздоровительной тренировки

– Дать теоретическое основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок в тренажерном зале

– Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современного фитнес-оборудования и научить его применению в различных фитнес-программам

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний и приобретение умений в оздоровительных тренировках в тренажерном зале.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта» включает в себя следующие темы:

1. Силовая тренировка
2. Кардиотренировка
3. Реабилитационная тренировка

Преподавание дисциплины «Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной практики, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина зачётом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК-3.1 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта.

В результате освоения дисциплины слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

ОПК-1Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы теории и методики тренировок в тренажерном зале;
- Виды современного тренажерного и малого оборудования тренажерного зала;
- Правила эксплуатации спортивных сооружений и фитнес-клубов, оборудования и спортивной техники;
- Основы организации деятельности тренажерного зала в фитнес-клубе;
- Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами;
- Правила и нормы делового общения;
- Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом;
- Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица;
- Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств;
- Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой;
- Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств;
- Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств;
- Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств;

***уметь*:**

- Пользоваться инвентарем и оборудованием тренажерного зала;
- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений в тренажерном зале;
- Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся в тренажерном зале;
- Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием и без использования тренажерного и малого оборудования;
- Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения;
- Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств;
- Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом;
- Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека;
- Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств;
- Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств;
- Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица;

- Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств;
- Обучать население методам страховки и самостраховки;
- Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений;
- Применять принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица;
- Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение с использованием тренажерных устройств;

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Разработкой плана, составление расписания и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возраста;
- Обучением занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств;
- Составлением программы оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий;
- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов;
- Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов;
- Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения;
- Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица;
- Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица;
- Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица;
- Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 14 часов, в том числе: лекции - 6 часов, практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа - 2 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемк	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости и

			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	промежуточной аттестации
1.	Тема 1. Силовая тренировка	5	2	2	-	1	*Устный опрос*
2.	Тема 2. Аэробная тренировка	4	2	2	-	-	*Устный опрос*
3.	Тема 3. Реабилитационная тренировка	4	2	2	-	-	*Устный опрос*
4.	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	1	*Зачет*
	Всего	**14**	**6**	**6**	**-**	**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Силовая тренировка

Анаэробные процессы в организме при силовой тренировке. Мышечная адаптация. Сила и силовая выносливость.

Методы воспитания силы (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Планирование программы силовой тренировки на тренажерных устройствах.

Интегральные тренажерные устройства. Их характеристика для тренировки в циклических видах физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях максимально приближенным к естественным.

Способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей и увеличении мышечной массы.

Силовая тренировка на грузоблочных тренажерах: меры безопасности, общие принципы, биомеханические свойства, функциональное применение, возможности для создания программ персональной тренировки, использование в тренировочных программах разной направленности.

Силовая тренировка на тренажерах, нагружаемых дисками: отличие от грузоблочных.

Способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы на тренажере.

Количество циклов каждого упражнения. Продолжительность пауз между циклами и упражнениями.

Величина используемого сопротивления. Интенсивность выполнения нагрузки (40% - 85% от 1ПМ) в зависимости от целей занимающихся. Количество повторений упражнений (1 повторный максимум - ПМ).

Силовая тренировка со сводными весами. Меры безопасности, уровень подготовки занимающегося, функциональное применение, возможности для создания программ персональной тренировки, использование в тренировочных программа разной направленности.

Изометрическая силовая тренировка. Классические и современные методики тренировки.

Тема 2. Аэробная тренировка

Основы адаптации при аэробной тренировке. Изменения сердечно-сосудистой системы.

Кардиоваскулярная и респираторная адаптация. Адаптационные реакции организма у нетренированного человека на занятиях аэробной направленности.

Процесс расщепления жировых клеток при аэробной тренировке.

Изменение обменных процессов. Изменения в нервной системе. Изменения в дыхательной системе.

Индивидуальные факторы при аэробной тренировке.

Частота сердечных сокращений как практический инструмент контроля во время аэробной тренировки в тренажерном зале. Использование различных средств контроля ЧСС в аэробной тренировке занимающихся.

Возможности применения каждого из видов кардиотренажеров во время аэробной тренировки. Категоризация различных видов кардиотренажеров различными способами.

Работы с кардиотренажерами различных типов в тренажерном зале.

Тема 3. Реабилитационная тренировка

Виды реабилитационных тренировок. Основы адаптивной физической культуры и отличие от лечебной физкультуры.

Средства физической реабилитации: лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия

Этапы физической реализации. Субкомпенсация и процесс создания компенсаторных структур.

Этап неустойчивой компенсации. Решение локальных по улучшению двигательной способности. Глобальные задачи по улучшению центральной нервной системы сердечно-сосудистой систем, внутренних органов, репродуктивной сферы.

Этап устойчивой компенсации. Окончательное формирование структуры, которые берут на себя функцию повреждённых структур.

Использование специализированных аксессуаров и малого оборудования для реабилитационной тренировки.

Применение реабилитационных технологий в работе инструктора тренажерного зала.

Комплексы растяжки как профилактическая методика для предотвращения трав.

Практические занятия

Семинарские занятия по изучаемым темам силовая тренировка, аэробная, реабилитационная тренировка.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы (см.5.2.а «Основная литература»).

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРАКТИКИ/СТАЖИРОВКИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии*** (*выбрать из представленных или указать дополнительные*):

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

• технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. - М.: Академия, 2001.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Академия, 2003.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - М.: Лань, 2004. - 160 с.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев и др., под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т.1. - 304 с.
6. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев и др., под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т.2. - 256 с.
7. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры.
8. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284 с.: ил.
9. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.

б) Дополнительная литература:

1. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
2. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с анг. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.
3. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

4. Astrand P. O., Rodahl K. M. Textbook of Work physiology. - New York e. a.: Mc Graw - Hill, 1970.
5. Fitness: The Complete Guide. The Official Course Text for ISSA. Edited By Frederick C Hatfield, Ph.D.
6. Real exercise for real people. Peter Francis, Ph.D., Lorna Francis, Ph.D.
7. Shephard R. J. Endurance fitness. - Toronto, University of Toronto to Press, 1969.
8. Siff M and Verkhoshansky Y. (1999) Supertraining.
9. McAtee, R. (1993) Facilitated Stretching. Human Kinetics.
10. Alter, M. (1996) Science of Flexibility. Champaign, IL: Human Kinetics.
11. Norkin C. and Levangie P. (1992) Joint: Structure & Function. RA. Davis Company.
12. Kendall F, McCreary E, and Provance, P. (1993) Muscles: Testing and Function. Williams & Wilkins.
13. Kandel E, Schwartz J, and Jessel T. (2000) Principles of Neural Science. McGraw-Hill.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://lib.sportedu.ru
2. www.academy-fit.ru
3. https://uchi-fitness.ru
4. https://fitness-pro.ru
5. http://fitnessexpert.com/
6. http://onfit.ru/

5.3.Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4.Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИН И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Примерные вопросы для устного опроса и самостоятельной работы по дисциплине:

1. Основные понятия теории и методики фитнеса и бодибилдинга.
2. Понятие о системе оздоровительных тренировок с использованием тренажерного и малого оборудования.
3. Задачи составления программ силовых тренировок. Разработка плана.
4. Задачи составления программ кардиотренировок. Разработка плана.
5. Задачи составления программ комплексных тренировок. Разработка плана.
6. Специфические функции тренировок в тренажерном зале: учёт анатомических, физиологических и возрастных особенностей занимающихся.
7. Общекультурные функции бодибилдинга как части физической культуры.
8. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека при тренировках в тренажерном зале.
9. Классификация оборудования тренажерного зала современного фитнес-клуба.
10. Содержание и форма физических упражнений на каждом типе оборудования тренажерного зала.
11. Особенности техники физических упражнений на грузоблочных тренажерах.

12. Особенности техники физических упражнений на тренажерах, нагружаемых дисками.
13. Особенности техники физических упражнений со свободными весами (диски, штанги, гири, гантели т т.п.)
14. Особенности тренировки на кардиотренажерах в тренажерном зале: беговая дорожка, эллиптический тренажер, велотренажеры, степперы, гребные.
15. Меры безопасности при тренировках в тренажерном зале современного фитнес-клуба.
16. Специфические методы физического воспитания с использованием тренажерных устройств.
17. Понятие физической реабилитации и адаптации.
18. Возможности тренажерного зала для создания реабилитационных комплексов тренировки.
19. Структура процесса создания персональной тренировки для клиента фитнес-клуба.
20. Сила и основы методики её воспитания с помощью оборудования тренажерного зала
21. Скоростные способности и основы методики их воспитания с помощью оборудования тренажерного зала
22. Выносливость, гибкость, ловкость и методики их воспитания с помощью оборудования тренажерного зала

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)
Форма итогового контроля по дисциплине – **зачет**

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации:
1. Расскажите о различных типах процессов потребления кислорода в организме при тренировках.
2. Каков механизм мышечной адаптации? Опишите его для объяснения клиенту фитнес-клуба.
3. Назовите критерии силовой выносливости. Каковы методики её развития в современном фитнес-клубе?
4. Расскажите о методах воспитания силы. Создайте примерный план силовой тренировки на тренажёрных устройствах.
5. Какие виды тренажерных устройств вы знаете? Чем они отличаются?
6. Расскажите о способах дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей и увеличении мышечной массы.
7. Каковы меры безопасности и чем обусловлена эффективность работы с грузоблочными тренажерами?
8. Каковы меры безопасности и чем обусловлена эффективность работы с тренажерами, нагружаемыми дисками?
9. Каковы меры безопасности и чем обусловлена эффективность работы со свободными весами?
10. Какова должна быть цикличность и продолжительность пауз между циклами и упражнениями?
11. Что такое интенсивность выполнения, как она выражается и от чего зависит?
12. Что такое изометрическая силовая тренировка?
13. Расскажите, как адаптируется организм человека при аэробной тренировке.
14. Опишите механизм расщепления жировых клеток. Как эти знания использовать для составления тренировочных программ?
15. Расскажите о ЧСС и его важности в тренировочном процессе. Какие формулы подсчета целевого ЧСС вы знаете?
16. Расскажите о видах кардиотренажеров, которые вы знаете. Каковы их отличия?
17. Как можно использовать кардиотренажеры в создании комплексной оздоровительной тренировке для клиента фитнес-клуба?

18. Что такое адаптивная физическая культура? Как она соотносится с понятием реабилитации?
19. Какие средства физической реабилитации вы знаете? Какие из них можно применить в современном фитнес-клубе?
20. Расскажите об этапности физической реабилитации.
21. Перечислите аксессуары и малое оборудование, которое можно использовать для физической реабилитации. Почему именно такие?
22. Расскажите, что такое растяжка? Какие комплексы растяжки можно использовать в виде профилактики травм?

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

• незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;

- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ АТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Лисицкая Татьяна Соломоновна - к.б.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»
Гурьев Вадим Сергеевич - преподаватель-методист УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области фитнес-тренировок на основе атлетических видов спорта, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере *фитнеса и физической культуры*.

Задачи дисциплины:

– Дать принципы построения программ оздоровительной тренировки в тренажерном зале

– Дать теоретическое основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок в тренажерном зале

– Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современного фитнес-оборудования и научить его применению в различных фитнес-программам тренажерного зала

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний и приобретение умений в оздоровительных тренировках в тренажерном зале.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта» включает в себя следующие разделы:

1. Кардиооборудование тренажерного зала. Разминка и заминка.
2. Свободные отягощения. Правила безопасной работы со свободным весом. Техника выполнения упражнений и подстраховки
3. Силовые тренажеры, их классификация и виды. Правила безопасной работы с тренажерным оборудованием. Техника выполнения упражнений.

Преподавание дисциплины «Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной практики, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК-3.1 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта

В результате освоения дисциплины слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

ОПК-1Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-

морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-3Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы технологии проведения фитнес-тренировок в тренажерном зале;
- Виды современного тренажерного оборудования тренажерного зала и свободных отягощений;
- Основы организации современных фитнес-программ в тренажером зале;
- Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;
- Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности;
- Теория и методика спортивной тренировки;
- Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы;
- Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта;
- Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств;
- Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией;
- Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом;
- Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами;
- Правила и нормы делового общения;
- Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом;
- Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица;
- Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств;
- Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы;
- Правила техники безопасного использования тренажерных устройств;
- Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров;
- Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений;
- Физиологические основы питания;
- Основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств;
- Спортивный травматизм и классификация повреждений;
- Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств;
- Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств;
- Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента;
- Специализированные пищевые добавки в фитнесе;

***уметь*:**

- Пользоваться инвентарем и оборудованием тренажерного зала;
- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений;
- Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся в тренажерном зале;
- Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием и без использования тренажерного и свободных отягощений;
- Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;
- Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения;
- Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств;
- Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом;
- Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека;
- Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств;
- Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств;
- Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица;
- Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств;
- Обучать население методам страховки и самостраховки;
- Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений;
- Применять принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица;
- Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение с использованием тренажерных устройств;
- Использовать методы выполнения команд, комментирования корректировки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта;
- Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица;
- Определять состояния переутомления или перетренированности занимающихся лиц;
- Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения;
- Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению;
- Контролировать соблюдение занимающимися безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств;
- 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;

- Мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта;

- Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;

- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Разработкой плана, составление расписания и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возраста;

- Обучением занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств;

- Составлением программы оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

- Контролем двигательной деятельности занимающихся;

- Регулирование физической нагрузки занимающихся;

- Знаниями по проверке отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта;

- Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения;

- Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта;

- Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта;

- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров;

- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и самостраховки;

- Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица;

- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов;

- Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов;

- Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения;

- Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица;

- Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица;

- Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица;

- Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 40 часа, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 18 часов, самостоятельная работа - 14 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	1.1. Кардиооборудование тренажерного зала. Разминка и заминка.	9	3	2	-	4	*Устный опрос*
2.	1.2. Свободные отягощения. Правила безопасной работы со свободным весом. Техника выполнения упражнений и подстраховки.	18	3	10	-	5	*Устный опрос*
3.	1.3. Силовые тренажеры, их классификация и виды. Правила безопасной работы с тренажерным оборудованием. Техника выполнения упражнений.	13	2	6	-	5	*Устный опрос*
4.	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**40**	**8**	**18**	**-**	**14**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1.1. Кардиооборудование тренажерного зала. Разминка и заминка.

Лекции:

Виды кардиотренажеров используемых в фитнесе. Их классификация. Общие принципы распределения нагрузки при использовании кардиотренажеров. Общие методы контроля интенсивности нагрузки.

Использование кардиооборудования при функциональном тестировании. Методы стандартизации. Интерпретация данных.

Разминка. Цели разминки. Использование кардиооборудования для проведения разминки.

Заминка. Цели заминки. Использование кардиооборудования для проведения заминки.

Практические занятия:

Беговая дорожка. Методы настройки. Методы регулирования интенсивности нагрузки. Методы оценки цифровых показателей и интерпретация данных. Техника ходьбы, техника бега.

Велотренажеры. Виды велотренажеров и их классификация. Основные преимущества и недостатки. Методы настройки. Методы регулирования интенсивности нагрузки. Методы оценки цифровых показателей и интерпретация данных. Техника педалирования.

Эллиптические тренажеры. Виды эллипсоидов и их классификация. Основные преимущества и недостатки. Методы настройки. Методы регулирования интенсивности нагрузки. Методы оценки цифровых показателей и интерпретация данных. Техника движения.

Самостоятельная работа:

Подготовка и проведение персональной тренировки/вводной тренировки/пробной тренировки с использованием кардиооборудования представленного в зале.

Тема 1.2. Свободные отягощения. Правила безопасной работы со свободным весом. Техника выполнения упражнений и подстраховки.

Лекции:

Силовая тренировка со свободными весами. Техника безопасности, уровень подготовки занимающегося, функциональное применение, возможности для создания программ персональной тренировки, использование в тренировочных программах разной направленности. Способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей и увеличении мышечной массы.

Работа с грифом. Ширина хвата, разновидности хвата.

Практические занятия:

Приседания. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Становые тяги. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Жимы лежа. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Выпады. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Жимы вверх. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Тяги в наклоне. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Тяги из-за головы (пулловер). Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Тяги к подбородку. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Отведения плеча. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Сгибание плеча. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Сгибания предплечья. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Разгибания предплечья (французские жимы). Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Техника подстраховки. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Самостоятельная работа:

Подготовка и проведение персональной тренировки/вводной тренировки/пробной тренировки с использованием свободного отягощения представленного в зале.

Тема 1.3. Силовые тренажеры, их классификация и виды. Правила безопасной работы с тренажерным оборудованием. Техника выполнения упражнений.

Лекции:

Силовая тренировка на грузоблочных тренажерах: меры безопасности, общие принципы, биомеханические свойства, функциональное применение, возможности для создания программ персональной тренировки, использование в тренировочных программах разной направленности.

Силовая тренировка на тренажерах, нагружаемых дисками: отличие от грузоблочных.

Способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы на тренажере.

Практические занятия:

Приседания в Гакк-машине. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Жимы ногами. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Разгибания голени. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Сгибания голени. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Отведение бедра. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Приведение бедра. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Сгибание стопы. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Разгибание туловища (гиперэкстензия). Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Фронтальные тяги. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Вертикальные тяги. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Сгибания туловища. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Сгибания бедра. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Разгибания бедра. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.

Силовая тренировка на тренажерах с отягощением весом собственного тела:
Подтягивания. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Отжимания. Классификация и разновидности. Техника безопасности при выполнении движения. Техника выполнения, вариативность техники. Методические рекомендации. Наиболее частые технические и методические ошибки.
Самостоятельная работа:
Подготовка и проведение персональной тренировки/вводной тренировки/пробной тренировки с использованием тренажерного оборудования представленного в зале.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии***:

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

• технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284 с.: ил.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

3.Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - М.: Лань, 2004. - 160 с.

4.Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.

5.Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие детальные инструкции… /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ. 2009- 143с.

6.Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.

б) Дополнительная литература:

1.Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.

2. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.

3. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с анг. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.

4. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

5. Real exercise for real people. Peter Francis Ph.D., Leona Francis, Ph.D.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.tvoytrener.com
3. www.academy-fit.ru
4. https://uchi-fitness.ru
2. www.fitness-pro.ru
5. http://fitnessexpert.com/
6. http://onfit.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура»

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Контроль согласно практическим занятиям каждого раздела на тему:

Самостоятельная практика, отработка техники выполнения движений в фитнес-программах кардио/силовой/функциональной направленности

Перечень примерных заданий для самостоятельной работы:

1. Составить список программ современной электрической беговой дорожки
2. Записать особенности работы программ эллиптического тренажера
3. Сделать анализ силовых тренажеров различных типов, но одного вида
4. Провести сравнительный анализ свободных отягощений с точки зрения применимости
5. Составить список отличий тренажеров, нагружаемых дисками и грузоблочных тренажеров

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине (модулю)/практике/стажировке – **экзамен**

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации:

1. Перечислите виды кардиотренажеров, используемых в фитнесе.
2. Расскажите о мерах безопасности при проведении занятий на беговой дорожке/эллиптическом тренажер
3. Дайте определение пульсозависимой программы тренировки в кардиотренажерах.
4. Дайте определение общей выносливости, специальной выносливости.
5. Расскажите о методах контроля интенсивности при тренировках с использованием кардиооборудования, используемыхв фитнесе.
6. Расскажите о типах программ в кардиотренажерах. Какие цели каждой из них?
7. Назовите задачи разминки и заминки.
8. Расскажите о методах дозирования нагрузки при работе со свободным отягощением
9. Перечислите виды свободных отягощений современного фитнес-клуба в тренажерном зале.
10. Перечислите общие правила техники безопасности при работе со свободным весом
11. Перечислите виды и категории современных тренажеров, используемых в условия фитнес-клуба для тренировки силы
12. Расскажите о целях использования различных видов и категорий современных силовых тренажеров.
13. Назовите основные принципы индивидуальной настройки тренажерного оборудования.

14. Назовите самые необходимые базовые тренажеры для развития силы в современном фитнес-клубе.

15. Опишите основные задачи, решаемые в процессе занятий силовой направленности (тренировки) на тренажерных устройствах.

16. Расскажите о важности включения в программу тренировки комплекса растяжки используя примеры малого оборудования.

17. Расскажите о необходимости разминки и заминки при тренировках в фитнес-клубе.

18. Расскажите о степени вовлечения мышечных групп при работе с разными видами кардиооборудования.

19. Расскажите об оптимальной амплитуде движения в рабочих суставах при работе со свободным отягощением в формате фитнес-тренировки.

20. Расскажите о преимуществах и недостатках тренажеров по сравнению со свободным отягощением.

Практические задания: продемонстрируйте правильную технику выполнения выбранного упражнения на тренажере: Приседания в Гакк-машине, Жимы ногами, Разгибания голени, Сгибания голени, Отведение бедра, Приведение бедра, Сгибание стопы, Разгибание туловища, Фронтальные тяги, Вертикальные тяги, Сгибания туловища, Сгибания бедра, Разгибания бедра, Подтягивания, Отжимания.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «***отлично***» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка «***хорошо***» выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка «***удовлетворительно***» выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;

• стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
• обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «***неудовлетворительно***» выставляется в случае если:
• ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
• присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
• обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
• отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
• дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
• незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
• неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:

Лисицкая Татьяна Соломоновна - к.б.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области фитнес-тренировок в группе, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере *фитнеса и физической культуры*.

Задачи дисциплины:

– Дать принципы построения программ оздоровительной тренировки

– Дать теоретическое основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок в групповом формате

– Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современного фитнес-оборудования и научить его применению в различных фитнес-программам

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний и приобретение умений в оздоровительных тренировках в групповом формате.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Теория и методика групповых тренировок» включает в себя следующие разделы:

1. Теория и методика групповой тренировки
2. Групповые занятия различной направленности
3. Педагогическая и психологическая основы деятельности инструктора групповых программ

Преподавание дисциплины «Теория и методика групповых тренировок» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной практики, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина зачётом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК-3.2 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

В результате освоения дисциплины слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

ОПК-1Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы теории и методики проведения фитнес-тренировок в групповом формате;
- Виды современного тренажерного и малого оборудования групповых программ;
- Основы организации современных фитнес-программ в фитнес-клубе;
- Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу;
- Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией;
- Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и порядок их использования при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса;
- История и терминология танцевального направления фитнеса
- Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации;
- Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения;
- Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии;
- Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях танцевальным направлением фитнеса;
- Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
- Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования.

***уметь*:**

- Пользоваться инвентарем и оборудованием групповых программ;
- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений в группе;
- Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся в зале групповых программ;
- Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием и без использования тренажерного и малого оборудования;
- Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса;
- Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями занимающихся;
- Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства выполнения занимающимися естественных движений;
- Адаптировать типичную хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития занимающихся;
- Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия;
- Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса;
- Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии;

- Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу;

- Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации;

- Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению занимающимися элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии;

- Разъяснять занимающимся биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии.

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Разработкой плана, составление расписания и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возраста;

- Обучением занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств;

- Составлением программы оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

- Контролем двигательной деятельности занимающихся;

- Регулирование физической нагрузки занимающихся;

- Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия;

- Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса;

- Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии;

- Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу;

- Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 14 часов, в том числе: лекции - 6 часов, практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа - 2 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Введение в должность. Общие характеристики аэробных программ. Классификация	4	2	-	-	2	*Устный опрос. Проверка выполнения*

	направлений и форматов групповых программ.						*самостоятельной работы*
2.	Тема 2. Структура группового занятия. Цель, время, содержание каждого сегмента занятия.	4	2	2	-	-	*Устный опрос. Проверка выполнения самостоятельной работы*
3.	Тема 3. Музыка как основной инструмент проведения групповых занятий. Музыкальный квадрат, его составляющее.	6	2	4	-	-	*Устный опрос. Проверка выполнения самостоятельной работы*
4.	**Промежуточная аттестация**	-		-	-	-	*Зачет*
	Всего	**14**	**6**	**6**	**-**	**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине (модулю)

Тема 1. Введение в должность. Общие характеристики аэробных программ. Классификация направлений и форматов групповых программ.

История возникновения групповых программ. История становления и развития фитнеса в России и за рубежом. Конкретизация современных представлений о фитнес-индустрии. Категориально-понятийный аппарат.

Основные задачи оздоровительного фитнеса. Основные принципы занятий аэробикой. Способы повышения интенсивности групповых занятий, планирование мер безопасности и контроля эффективности групповых занятий.

Характеристика оздоровительных технологий (фитнес-программ): аэробные классы; силовые классы; смешанные форматы занятий; функциональные тренировки программы танцевальной направленности, программы с элементами восточных единоборств, программы «Разумное тело» и др. (по ОКДП-93).

Тема 2. Структура группового занятия. Цель, время, содержание каждого сегмента занятия.

Классификация базовых движений в групповых программах. Структура группового занятия (цель, время, содержание каждого сегмента). Применение циклических видов физкультурно-оздоровительной деятельности группового формата в условиях современного фитнес-клуба.

Тема 3. Музыка как основной инструмент проведения групповых занятий. Музыкальный квадрат, его составляющее.

Музыкальный квадрат, определение составляющих музыки. Работа всей группы (счёт по восьмёркам, определение лидирующей ноги, команда на начала движения, къюинг инструктора). Отработка техники выполнения базовых движений классической аэробики (работа всей группы).

Практические занятия

Семинарские занятия по изучаемым темам теории и методики групповой фитнес-тренировки

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы (см.5.2.а «Основная литература»).

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии*** (*выбрать из представленных или указать дополнительные*):

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

• технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.

2. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тровант., 2000.- 74с

3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е.Б.Мякиненко и М.П.Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 202, 304с.

4. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.

5. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.

б) Дополнительная литература:

6. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
7. Смирнов Д. Фитнес для умных. – М.: ЭКСМО, 2010. - 436 с.
8. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
9. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература 2001.
10. Методика пилатес и ваше здоровье. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 57 с.
11. Методическое пособие по силовой тренировке в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 60 с.
12. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
13. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.
14. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://lib.sportedu.ru
2. www.academy-fit.ru
3. https://uchi-fitness.ru
4. https://fitness-pro.ru
5. http://fitnessexpert.com/
6. http://onfit.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура»

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Перечень примерных заданий для устного опроса и самостоятельной работы.

1. Теоретические аспекты аэробики: история, классификация, тенденции
2. Принципы оздоровительной тренировки
3. Основы анатомии и ОДА
4. Основы физиологии, кинезиологии упражнений
5. Психологические аспекты в аэробике
6. Травматизм и его профилактика при фитнес-занятиях в групповом формате
7. Воспитание выносливости
8. Воспитание силы
9. Воспитание гибкости
10. Координационная тренировка
11. Методы тестирования, координации движений, чувства ритма.

12. Хореография и основы музыкальной грамотности
13. Структура урока аэробики
14. Возрастные особенности для занятий фитнес-тренировками в групповом формате
15. Особенности пола для аэробики
16. Особенности проведения занятий при различных заболеваниях
17. Аэробные тренировки и их влияние на лишний вес

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)
Форма итогового контроля по дисциплине – **зачет**

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации:
1. Раскройте понятия: современный фитнес, аэробика.
2. Расскажите о воспитании физических качеств человека методом занятий аэробикой.
3. Опишите содержание и целевую направленность групповых программ силовой направленности.
4. Опишите содержание и целевую направленность групповых программ кардио направленности.
5. Расскажите о принципах оздоровительной тренировки
6. Расскажите о структуре, сегментах группового занятия.
7. Назовите основные музыкальные понятия, необходимые для применения в фитнес-тренировках группового формата
8. Расскажите об адаптационных принципах организма и изменении работы сердечно-сосудистой системы в тренировках по аэробике.
9. Какие вы знаете групповые фитнес-занятия смешанного формата?
10. Назовите основные педагогические принципы фитнеса и особенности работы в группе?
11. Каковы личностные и поведенческие особенности занимающихся и как их можно учитывать в тренировках в групповом формате?
12. Что такое психологическая задача фитнес-программы? Как на неё влияют личностные характеристики тренера?
13. Каковы методы управления занимающимися фитнесом в группе?
14. Какие методы психологической самонастройки вы знаете перед самопрезентацией в аэробных классах современного фитнес-клуба?

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Лисицкая Татьяна Соломоновна - к.б.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»
Костомаха Игорь Анатольевич – преподаватель-методист УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области фитнес-тренировок в группе, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере *фитнеса и физической культуры*.

Задачи дисциплины:

– Дать принципы построения программ оздоровительной тренировки групповых фитнес-занятий

– Дать теоретическое основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок в групповом формате

– Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современного фитнес-оборудования и научить его применению в различных фитнес-программам

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний и приобретение умений в оздоровительных тренировках в групповом формате.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Технологии проведения групповых фитнес-занятий» включает в себя следующие разделы:

1. Групповые занятия кардио направленности.
2. Групповые занятия силовой направленности
3. Групповые занятия смешанного формата, функциональный тренинг
4. Групповые занятия направления «Mind&BODY»

Преподавание дисциплины «Технологии проведения групповых фитнес-занятий» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной практики, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина экзаменом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК-3.2 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

В результате освоения дисциплины слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы технологии проведения фитнес-тренировок в групповом формате;
- Виды современного тренажерного и малого оборудования групповых программ;
- Основы организации современных фитнес-программ в фитнес-клубе;
- Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу;
- Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией;
- Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и порядок их использования при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса;
- История и терминология танцевального направления фитнеса
- Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации;
- Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения;
- Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии;
- Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях танцевальным направлением фитнеса;
- Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
- Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования.

***уметь*:**

- Пользоваться инвентарем и оборудованием групповых программ;
- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений в группе;
- Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся в зале групповых программ;
- Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием и без использования тренажерного и малого оборудования;
- Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса;
- Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями занимающихся;
- Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства выполнения занимающимися естественных движений;
- Адаптировать типичную хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития занимающихся;
- Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия;

- Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса;

- Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии;

- Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу;

- Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации;

- Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению занимающимися элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии;

- Разъяснять занимающимся биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии.

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Разработкой плана, составление расписания и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возраста;

- Обучением занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств;

- Составлением программы оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

- Контролем двигательной деятельности занимающихся;

- Регулирование физической нагрузки занимающихся;

- Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия;

- Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса;

- Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии;

- Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу;

- Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 42 часа, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 18 часов, самостоятельная работа - 16 часов.

Учебно-тематический план дисциплины/практики/стажировки

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемк	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости и

			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	промежуточной аттестации
1.	**Раздел 1. Групповые занятия кардио направленности.**	**21**	**5**	**10**	**-**	**6**	*Проверка выполнения самостоятельных заданий*
2.	1.1. Тренировки класса «Aerobic» (аэробные классы).	9	3	4	-	2	
3.	1.2. Тренировки класса «Step» (степ-аэробика).	8	2	4	-	2	
4.	1.3. Танцевальные форматы занятий.	4	-	2	-	2	
5.	**Раздел 2. Групповые занятия силовой направленности.**	**21**	**3**	**8**	**-**	**10**	*Проверка выполнения самостоятельных заданий*
6.	2.1. Основы группой тренировки силовой направленности на все группы мышц формата («Body Total»)	8	3	2	-	3	
7.	2.2. Тренировки с акцентом на мышцы верхней части тела формата («Body Up»)	5	-	2	-	3	
8.	2.3. Тренировки с акцентом на мышцы нижней части тела формата («Body Low»)	4	-	2	-	2	
9.	2.4. Тренировки с акцентом на мышцы («Core»)	4	-	2	-	2	
10.	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**42**	**8**	**18**	**-**	**16**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Групповые занятия кардио направленности

Тема 1.1. Тренировки класса «Aerobic» (аэробные классы)

Лекции.

Основные принципы занятий аэробикой. Частота, продолжительность, интенсивность тренировок групповых программ (рекомендации по посещению групповых занятий, по времени продолжительности и выбор интенсивности занятий).

Способы повышения интенсивности в групповых занятиях. Основные способы повышения интенсивности программ групповых занятий (расход калорий).

Основные сегменты группового занятия (приветствие, разминка, пре-стретчинг, основная часть занятия, заминка, пост-стретчинг, заключительная часть занятия) подробный анализ каждой части занятия и примеры проведения.

Способы составления и методы разучивания движений, комбинаций. Основные методы составления хореографии занятия (метод соединения и линейная прогрессия), и основные методы разучивания хореографии занятия (сложение, деление и модификация), теория и практика.

Практические занятия.

Музыкальный квадрат, команды тренера (къюинг) Воркшоп: основные характеристики музыки при ведении групповых занятий, музыкальный квадрат и его составляющие, ведение счёта, правила подачи команды, практика в группе, работа с музыкой каждым студентом.

Классификация базовых шагов техника выполнения (теория + практика). Рассмотрение двух основные групп базовых шагов аэробики (маршевые и переменные

шаги), технику выполнения и методику разучивания каждого шага, алгоритм разучивания шагов с группой, соединение базовых шагов, команды тренера, простые модификации.

Структура класса. Основные сегменты группового занятия (приветствие, разминка, пре-стретчинг, основная часть занятия, заминка, пост-стретчинг, заключительная часть занятия) подробный анализ каждой части занятия, отработка навыков преподавания с группой.

Мастер-класс AEROBIC практическая часть. Проведение занятия, краткий анализ, работа в группах, самостоятельная практика составления хореографии занятия, модификация шагов.

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Самостоятельная работа

Отработка выполнения базовых шагов под музыку по классической аэробной программе. Отработка программы по выбранному танцевальному направлению.

Тема 1.2. Тренировки класса «Step» (степ-аэробика)

Лекции.

Основные исходные положения и перемещения на степ платформе. Основные положения по отношению к степ платформе, на степ платформе, перемещения на степ платформе и относительно платформы: цель помочь тренеру сделать занятия разнообразными, интересными и безопасными.

Способы повышения интенсивности в степ занятии. Основные способы повышения интенсивности программ групповых занятий степ аэробики (расход калорий).

Правила и способы составления степ хореографии. Основные методы составления хореографии занятия (метод соединения и линейная прогрессия), и основные методы разучивания хореографии занятия (сложение, деление и модификация), теория и практика.

Практические занятия

Классификация и техника выполнения базовых шагов. Занятия по двум основным группам базовых шагов степ аэробики (маршевые и переменные шаги), техника выполнения и методика разучивания каждого шага, алгоритм разучивания шагов с группой, соединение базовых шагов, команды тренера.

Структура степ класса. Основные сегменты группового занятия (приветствие, разминка, пре-стретчинг, основная часть занятия, заминка, пост-стретчинг, заключительная часть занятия) подробный анализ каждой части занятия.

Мастер-класс STEP практическая часть. Проведение занятия, краткий анализ, работа в группах, самостоятельная практика составления хореографии занятия, модификация шагов.

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой

Тема 1.3. Танцевальные форматы занятий

Лекции.

Введение в танцевальные форматы занятий. Основные танцевальные направления, предоставляемые фитнес клубом, современные тенденции развития направления.

Практические занятия.

Структура танцевального занятия. Основные сегменты занятия, техника выполнения танцевальных движений, методика преподавания, способы составления хореографии занятия, что поможет тренеру делать занятия разнообразными, интересными и безопасными.

Мастер-класс по представленному танцевальному занятию. Проведение занятия, краткий анализ, работа в группах, самостоятельная практика, модификация шагов.

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Раздел 2. Групповые занятия силовой направленности

Тема 2.1. Основы группой тренировки силовой направленности форматов 2.1 – 2.4 («Body Total»), («Body Low»), («Body Low»), («Core»).

Лекции.

Форматы силовых занятий их анатомическая направленность. Основные цели и задачи силовых тренировок в групповых форматах, отличие от силовых тренировок в тренажёрном зале.

Программы силовых тренировок. Построение силовых тренировок, основные требования к силовым тренировкам, содержание и интенсивность занятий.

Виды силовых упражнений. Упражнения общего воздействия на организм, регионального и локального характера. В чём особенность данных упражнений? Последовательность их выполнения в групповом занятии, использования оборудования.

Правила техники безопасности при проведении занятий. Правила посещения занятий и построения силовых занятий, вопросы по технике безопасности при проведении групповых занятий, рекомендации к посещению силовых тренировок для клиентов

Способы повышения интенсивности (нагрузки) в силовых занятиях и правила прогрессий силовых упражнений.

Виды и режимы работы мышц. Динамическая и статическая работа мышц (определения – преодолевающая и уступающая работа мышц, концентрическое и эксцентрическое сокращение).

Практические занятия.

Таблица силовых упражнений и техника выполнения силовых упражнений. Теория и практика: силовые упражнения, выполняемые в групповом занятии, техника выполнения и методика преподавания, правила объяснения силовых упражнений, использование оборудования, модификации и прогрессии.

Структура силового занятия. Основные сегменты силовых занятий каждого формата, описание каждой части.

Мастер-класс TOTAL BODY. анализ занятия, работа в группах, самостоятельная работа (составление программ силового тренинга).

Ведение основной части занятия студентом с группой. отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Мастер-класс BODY UP. Анализ занятия, работа в группах, самостоятельная работа (составление программ силового тренинга).

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Мастер-класс BODY LOW. Анализ занятия, работа в группах, самостоятельная работа (составление программ силового тренинга).

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Мастер-класс CORE+STRETCHING. Анализ занятия, работа в группах, самостоятельная работа (составление программ тренинга).

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии*** (*выбрать из представленных или указать дополнительные*):

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

• технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2.Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.
2. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тровант., 2000.- 74с
3. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тровант., 2000.- 74с
4. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
5. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.

б) Дополнительная литература:

6. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
7. Смирнов Д. Фитнес для умных. – М.: ЭКСМО, 2010. - 436 с.
8. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
9. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература 2001.
10. Методика пилатес и ваше здоровье. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 57 с.
11. Методическое пособие по силовой тренировке в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 60 с.
12. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
13. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.
14. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://lib.sportedu.ru
2. www.academy-fit.ru
3. https://uchi-fitness.ru
4. https://fitness-pro.ru
5. http://fitnessexpert.com/
6. http://onfit.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура»

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Контроль согласно практическим занятиям каждого раздела на тему:
Самостоятельная практика, отработка техники выполнения движений в фитнес-программах кардио/силовой/функциональной направленности

Перечень примерных заданий для самостоятельной работы:

1. Рассказать о современных видах функциональных тренировок в группе
2. Сделать анализ тренировок в малой группе с использованием функционального оборудования
3. Описать историю развития направления «Pilates»
4. Провести классификацию современного оборудовании для «Pilates»
5. Сделать самостоятельный анализ современных видов направления Mind&Body.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине **– экзамен**

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации:

1. Раскройте понятие – аэробный вид тренинга.
2. Назовите сегменты группового занятия. Опишите цель, время и содержание основной части группового занятия.
3. Назовите основные положения и перемещения на степ платформе и относительно её. Назовите правила работы на степ платформе.
4. Опишите особенности проведения занятий танцевальной направленности в фитнесе.
5. Назовите основные способы составления группового занятия и основные методы разучивания хореографии занятия.
6. Что такое къюинг инструктора? Назовите основные требования к командам инструктора.
7. Какими словами следует заканчивать групповое занятие?
8. Опишите основные задачи, решаемые в процессе занятий силовой направленности (тренировки) в групповых программах фитнеса.
9. Опишите концепцию и принципы групповых занятий силовой направленности.
10. Назовите технологические отличия 3-ёх разных, известных вам силовых форматов фитнес-занятий.
11. Назовите основные группы мышц, которые входят в понятие «мышцы CORE».
12. Опишите исходное положение для базового упражнения «приседание».
13. В каких случаях (ограничениях) не следует давать осевую нагрузку при выполнении приседаний?

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «***отлично***» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка «***хорошо***» выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка «***удовлетворительно***» выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;

• в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
• затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
• частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
• стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
• обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «***неудовлетворительно***» выставляется в случае если:
• ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
• присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
• обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
• отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
• дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
• незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
• неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:

Левченкова Татьяна Викторовна – д.п.н., профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК»
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент Кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области фитнес-тренировок с детьми и подростками, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере *фитнеса и физической культуры*.

Задачи дисциплины:

– Дать принципы построения программ силовой тренировки с детьми и подростками

– Дать теоретическое основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок с детьми и подростками

– Содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств слушателей, их мотивации на профессиональный рост и собственное развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний и приобретение умений в оздоровительных тренировках в тренажерном зале.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками» включает в себя следующие темы:

1. Основы возрастного развития детей и подростков
2. Теория и методика оздоровительной тренировки с детьми и подростками
3. Планирование и организация фитнес-занятий с детьми и подростками

Преподавание дисциплины «Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной практики, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина (модуль) зачётом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК-1.1 Способность осуществлять подготовку и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса.

В результате освоения дисциплины слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы теории и методики тренировок с детьми и подростками;
- Основы организации деятельности залов по занятиям с детьми и подростками в современном фитнес-клубе;
- Основы организации здорового образа жизни;
- Методики проведения занятий с тренажерными устройствами для детей, подростков;
- - Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;
- Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки для детей и подростков;

***уметь*:**

- Пользоваться инвентарем и оборудованием зала для занятий с детьми и подростками;

- Контролировать двигательную активность, физическое состояние занимающихся детей и подростков;

- Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием и без использования тренажерного и малого оборудования;

- Осуществлять коммуникации с населением, родителями (законными представителями) несовершеннолетних занимающихся, иными заинтересованными лицами;

- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, с учетом педагогических знаний, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик;

- Контролировать двигательную активность, физическое состояние занимающихся детей и подростков;

- Использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей, подростков;

- Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для гармоничного физического развития детей и подростков;

- Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, участие в игре детей, подростков с соблюдением ими норм этичного поведения при проведении занятия и в детской игровой зоне;

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Навыками педагогического контроля физического и психического состояния детей во время проведения фитнес-занятий;

- Разработкой плана, составление расписания и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания детей и подростков;

- Составлением программы оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

- Применением соответствующих методик детского фитнеса для разных возрастных групп детей и подростков;

- Разработкой структуры занятий с соответствующим уровнем интенсивности и координационной сложности для начинающих, подготовленных и регулярно занимающихся фитнесом детей и подростков;

- Методами инструктажа детей и подростков по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, информирование о правилах этичного поведения на занятиях.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины/практики/стажировки - 14 часа, в том числе: лекции - 6 часов, практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа - 2 часов.

Учебно-тематический план дисциплины/практики/стажировки

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Основы возрастного развития детей и подростков	2	1	-	-	1	*Устный опрос. Проверка выполнения самостоятельной работы*
2.	Тема 2. Теория и методика оздоровительной тренировки с детьми и подростками	9	4	4	-	1	*Устный опрос. Проверка выполнения самостоятельной работы*
3.	Тема 3. Планирование и организация фитнес-занятий с детьми и подростками	3	1	2	-	-	*Устный опрос.*
4.	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**14**	**6**	**6**	**-**	**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема1. Основы возрастного развития детей и подростков

Лекции

Основы возрастного развития детей дошкольного возраста. Анатомо-физиологические особенности детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста. Основные аспекты развития.

Возрастные кризисы согласно Л.С. Выготскому и Д.Б. Эльконину.

Основы возрастного развития детей школьного возраста. Анатомо-физиологические особенности детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Смена ведущей деятельности и возрастные кризисы согласно Л.С. Выготскому и Д.Б. Эльконину.

Основные аспекты развития детей и подростков.

Самостоятельная работа:

- анатомо-физиологические и психологические особенности детей и подростков.

- анатомия и возрастная физиология по Дробинской А.О. Возрастная периодизация согласно Л.С. Выготскому и Д.Б. Эльконину. Возрастная психология (Обухова Л.Ф.)

Тема2. Теория и методика оздоровительной тренировки с детьми и подростками

Лекции

Детский фитнес как инновационная программа физкультурно-оздоровительных занятий с детьми. Предпосылки и обоснование развития детского фитнеса в России. Ретроспективный анализ и анализ современных программ детского фитнеса.

Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Теоретико-методологический анализ системы занятий с детьми в фитнес клубах.

Общее и специфическое в построении физкультурно-оздоровительных программ для детей и подростков.

Основные компетенции и миссия инструктора по фитнесу.

Особенности планирования и контроля нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми и подростками:

Методы обучения физическим упражнениям детей разного возрастного периода.

Практические занятия

Алгоритм составления отдельных комплексов общеразвивающих упражнений. Структура урока ОРУ.

Методика развития двигательных, психических качества ребенка, силы мышц, быстроты мышечных сокращений, подвижности суставов.

Регулирование физических нагрузок. Характерные признаки реакции на нагрузку.

Принципы общения с детьми разного возраста.

Самостоятельная работа: Левченкова, Т.В. Методика построения детских фитнес-программ

Тема3. Планирование и организация фитнес-занятий с детьми и подростками

Лекции

Санитарно-гигиенические и педагогические требования к оборудованию и помещениям для занятий детским фитнесом. Безопасность детей в фитнес клубе

Правила посещения занятий и поведения для детей и сопровождающих взрослых. Безопасность детей при нахождении в клубе.

Санитарно-гигиенические требования к основным и вспомогательным помещениям. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю для проведения занятий с детьми.

Медицинский осмотр и допуск к занятиям детей и подростков.

Правила поведения присутствующих на занятиях родителей и сопровождающих взрослых.

Практика педагогического контроля. Тесты и упражнения для оценки двигательной подготовленности детей разного возраста. Особенности обработки и использования информации.

Практика тестирования и использование малого оборудования и аксессуаров в фитнес-занятиях с детьми.

Технологии фитнес-тренировок с детьми с использованием спортивных элементов гимнастики. Запрещенные и разрешенные методики для каждого периода.

Технологии фитнес-тренировок с использованием элементов единоборств. Запрещенные и разрешенные методики для каждого периода.

Технологии фитнес-тренировок с детьми использованием элементов командных видов спорта (футбола). Запрещенные и разрешенные методики для каждого периода. Требования к личности инструктора по детскому фитнесу

Практические занятия

Тесты на самоопределение типа личности, психологической устойчивости и эмоционального интеллекта инструктора по детскому фитнесу.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРАКТИКИ/СТАЖИРОВКИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии*** (*выбрать из представленных или указать дополнительные*):

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

• технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Левченкова, Т.В. Концепция развития детского фитнеса в России / Т.В. Левченкова // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ: материалы науч. конф. профессор.–преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 25-27 февр. 2009 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009.

2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ.

культуры / Б.А. Карпушин ; Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.". – СПб.: [Олимп-СПб], 2010.
3. Левченкова, Т.В. Методика построения детских фитнес-программ / Т.В. Левченкова // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 20-22 февр.2008 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009.
4. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2005
5. Левченкова, Т.В. Профессиональные педагогические качества инструктора по детскому фитнесу / Левченкова Т.В. // Спортивный психолог. - 2014.

б) Дополнительная литература:

1.Лисицкая, Т.С. Аэробика: [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002.

2. Педагогика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. – М.: Academia, 2014. 23

3. Тери О Брайен Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. – М.: ТОО « Коммерческие технологии», 2001.

4. Харитонова, О.О. Формы и содержание оздоровительных занятий теннисом у младших школьников в условиях фитнесклуба / О.О. Харитонова, Т.В. Левченкова // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГУФКСиТ : материалы науч. конф. молодых ученых и студентов РГУФКСиТ (Москва, 3–5 апр., 25–27 апр. 2007 г.) / Рос. гос. Ун–т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009.

5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985.

6. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования : доп. М–вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. – М.: Форум: ИНФРА–М, 2009.

7. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. Д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. – М.: Физ. культура, 2006.

8. Педагогика физической культуры: учебник / М.В. Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д. Синюхин, А.Г. Семенов. – М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.

В) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

www.1september.ru
www.otrok.ru
www.psy-analyst.ru
www.7ya.ru
www.p-lib.ru
http://www.pedlib.ru/
www.academy-fit.ru

5.3 Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4 Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Педагогическое образование».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Перечень примерных вопросов и заданий для устного опроса и самостоятельной работы:

1.Основные этапы развития фитнеса в России.
2.Развитие педагогики физической культуры и спорта в русле педагогического знания
3.Профессиональная компетентность персонального тренера. Основные уровни и показатели.
4. Профессиональная компетентность инструктора групповых программ. Основные уровни и показатели.
5. Профессиональная компетентность детского инструктора. Основные уровни и показатели
5.Условия эффективного функционирования и развития системы «персональный тренер - занимающийся».
6.Основные подходы к пониманию сущности педагогического мастерства в современной педагогике спорта.
7.Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
8.Педагогическое руководство процессом самосовершенствования в оздоровительном фитнесе.
9.Современные педагогические технологии обучения и воспитания в оздоровительном фитнесе.
10.Специфика воспитательной работы в оздоровительном фитнесе.
11.Принципы организации детского коллектива в оздоровительном фитнесе.
12.Сущность понятия «инновационная культура спортивного педагога»
13.Характеристика инновационных проектов в сфере физической культуры и спорта.
14.Педагогические особенности подготовки к соревнованиям в оздоровительном фитнесе.
15. Значение клубных мероприятий для привлечения лиц различного возраста к систематическим занятиям оздоровительным фитнесом.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – **зачет**

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации:

1. Расскажите об основных возрастных периодах развития детей согласно Л.С.Выготскому и Д.Б.Эльконину
2. Как меняется организм ребенка с анатомической точки зрения периоде «ранее детство»?
3. Каковы физиологические особенности детей дошкольного возраста?
4. Раскройте понятие возрастных кризисов по Л.С.Выготскому
5. Что такое ведущая деятельность в возрастной психологии? Как она влияет на развитие ребенка?
6. Каковы анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста?
7. Какие особенности с точки зрения психологии развития наблюдаются у подростков?
8. В чём особенности детского фитнеса как программы в рамках физической культуры? Каковы его цели и задачи?

9. Даёте описание структуры избранной тренировки с детьми (1-3г), (3-6л), (7-10л.) 11-14л).
10. Как вы видите основные компетенции и миссию инструктора по детскому фитнеса?
11. Каковы по-вашему должны быть личностные характеристики инструктора по фитнес-занятиям с детьми и подростками?
12. Опишите методики тренировки для детей 1-3 лет.
13. Опишите методики тренировки для детей 3-6 лет.
14. Опишите методики тренировки для детей 7-10 лет.
15. Опишите методики тренировки для детей 11-14 лет.
16. Задайте алгоритм составления упражнений для урока игрового формата.
17. Напишите и расскажите о структуре урока ОРУ.
18. Расскажите какое оборудование рекомендуется использовать в различных фитнес-занятиях с детьми и подростками?
19. Каковы должны быть правила посещения занятий и поведения для детей и сопровождающих взрослых?
20. Каковы Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и помещениям?
21. Какие вы знаете Тесты и упражнения для оценки двигательной подготовленности детей ?
22. Расскажите о фитнес-тренировках с детьми с использованием элементов единоборств.
23. Расскажите о фитнес-тренировках с детьми с использованием командных видов спорта.
24. Как должна проводиться работа с родителями и сопровождающими взрослыми в условиях современного фитнес-клуба?

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва–2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Лисицкая Татьяна Соломоновна - к.б.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»
Чернышева Вера Александровна – преподаватель-методист УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области фитнес-тренировок с детьми и подростками, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере *фитнеса и физической культуры*.

Задачи дисциплины:

– Дать принципы построения программ оздоровительной тренировки с детьми и подростками

– Дать теоретическое основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок в детском фитнесе

– Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками специализированного фитнес-оборудования и научить его применению в различных фитнес-программах детского фитнеса

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний и приобретение умений в оздоровительных тренировках с детьми и подростками.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками» включает в себя следующие темы:

1. Технологии фитнес-занятий с детьми и подростками
2. Особенности детского фитнеса в современном фитнес-клубе

Преподавание дисциплины «Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной практики, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина экзаменом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК-1.1 Способность осуществлять подготовку и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса.

В результате освоения дисциплины слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками;
- Виды современного оборудования, рекомендованного для детского фитнеса;
- Основы организации современных фитнес-программ для детей и подростков в фитнес-клубе;
- Средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;
- Системы классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом;
- Анатомические, физиологические и психологические особенности детей и подростков;
- Технологии воспитательной работы с детьми и подростками;
- Организацию работы по физическому воспитанию и физическому развитию детей и подростков;
- Показания и противопоказания для занятий детским, подростковым фитнесом;
- Структуру занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки

***уметь*:**

- Пользоваться инвентарем и оборудованием для фитнес-занятий с детьми и подростками;
- Использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса детей, подростков к занятиям фитнесом;
- Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом;
- Учитывать психофизические особенности и мотивацию детей, подростков при выборе комплексов упражнений для занятия;
- Выявлять первые признаки утомления детей, подростков, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности детей, подростков;
- Обучать детей, подростков техникам выполнения комплексов упражнений, правилам безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря с привлечением методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия;
- Обучать детей и подростков правилам этичного поведения и методам самостраховки;
- Применять техники и методы страховки;
- Использовать технологии воспитательной работы с детьми и подростками для формирования навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек;
- Координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;
- Вовлекать детей, подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- Развивать у детей и подростков мотивированность к участию в выполнении нормативов испытаний (тестов);

- Разъяснять детям и подросткам общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом;

- Использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса;

- Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) детьми и подростками;

- Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятия по программам детского и подросткового фитнеса и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению.

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Навыками педагогического контроля для безопасности физического и психического состояния детей во время проведения фитнес-занятий;

- Разработкой плана, составление расписания и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания детей и подростков;

- Составлением программы оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

- Консультированием законных представителей детей и подростков по вопросам организации занятий, возрастных ограничений, показаний и противопоказаний к занятиям по программам детского и подросткового фитнеса;

- Разъяснением ожидаемых полезных эффектов занятия фитнесом для физического и интеллектуального развития детей и подростков;

- Подбором видов и состава развивающих упражнений, подвижных игр, инвентаря и игрушек для проведения занятий с детьми по программам детского фитнеса;

- Подбором оптимальных форм и видов занятий по программам подросткового фитнеса с учетом психофизических особенностей и мотивации подростков, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности подростков;

- Разработкой структуры занятия для детей на основе программы детского фитнеса, подбор музыкального сопровождения занятия;

- Подбором комплексов упражнений и музыкального сопровождения для занятий фитнесом с подростками с использованием элементов аэробики, упражнений с элементами единоборств, силовых программ для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, стретчинга, упражнений с использованием предметов;

- Разработкой структуры занятий с соответствующим уровнем интенсивности и координационной сложности для начинающих, подготовленных и регулярно занимающихся фитнесом детей и подростков;

- Инструктированием детей и подростков по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, информирование о правилах этичного поведения на занятиях;

- Контролем физической готовности детей и подростков к выполнению занятия по программам детского и подросткового фитнеса

- Проверка исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия;

- Выполнение с детьми, подростками комплексов упражнений, подвижных и развивающих игр, предусмотренных структурой занятия по программе детского, подросткового фитнеса

- Формирование у детей, подростков навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек;

- Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием физических нагрузок на детей, подростков при проведении занятия, в детской игровой зоне;

- Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений детьми, подростками и за соблюдением ими норм этичного поведения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 42 часа, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа - 16 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1	**Раздел 1. Особенности детского фитнеса в современном фитнес-клубе**	**16**	**1**	**7**	**-**	**8**	*Опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы*
2	Тема 1.1 Детский фитнес в современном фитнес-клубе	5	1	-	-	4	
3	Тема 1.2. Современное оборудование для детского фитнеса	3	-	3	-	-	
4	Тема 1.3. Практические навыки общения с родителями детей и подростков	2	-	2	-	-	
5	Тема 1.4. Планирование и продажи тренировок в детском фитнесе	6	-	2	-	4	
6	**Раздел 2. Технологии фитнес-занятий с детьми и подростками**	**26**	**7**	**11**	**-**	**8**	*Опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы*
7	Тема 2.1. Программы фитнес-занятий с детьми 1-3 лет	5	1	2	-	2	
8	Тема 2.2. Программы фитнес-занятий с детьми 4-6 лет	6	2	2	-	2	
9	Тема 2.3. Программы фитнес-занятий с детьми 7-10 лет	7	2	3	-	2	
10	Тема 2.4. Программы фитнес-занятий с подростками 11-14 лет	8	2	4	-	2	
11	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**42**	**8**	**18**	**-**	**16**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Особенности детского фитнеса в современном фитнес-клубе

Тема 1.1 Детский фитнес в современном фитнес-клубе

Лекции.

Наполнение карты программ фитнес-занятий с детьми в современном фитнес-клубе. Определение набора программ для детей. Составление перспективного и текущего планов работы.

Правила посещения занятий и поведения для детей и сопровождающих взрослых. Безопасность детей при нахождении в клубе.

Санитарно-гигиенические требования к основным и вспомогательным помещениям. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю для проведения занятий с детьми.

Медицинский осмотр и допуск к занятиям детей и подростков.

Правила поведения присутствующих на занятиях родителей и сопровождающих взрослых.

Самостоятельная работа

Изучение требований и государственных стандартов по детскому фитнесу (ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования).

Тема 1.2 Современное оборудование для детского фитнеса

Практические занятия.

Классификация оборудования для физкультурно-оздоровительных занятий на основе классических спортивных и фитнес-технологий.

Возрастная категоризация каждого типа оборудования.

Признаки безопасности малого оборудования, самостоятельное тестирование инструктором перед занятиями.

Тренажерное оборудование: рекомендованное, разрешенное и запрещенное для каждого периода взрослости.

Современные и перспективные направления развития оборудования для фитнес-занятий с детьми и подростками.

Практическое применение специализированного рекомендованного оборудования для развивающих программ для детей 1-3 года.

Практическое применение специализированного рекомендованного оборудования для игровых программ для детей 4-6 лет.

Практическое применение специализированного рекомендованного оборудования для обучающих программ для детей 7-10 лет.

Практическое применение специализированного рекомендованного оборудования для спортивных программ для подростков 11-14 лет.

Тема 1.3. Практические навыки общения с родителями детей и подростков

Практические занятия.

Основы психологии общения. Профессиональные и личностные качества инструктора по детскому фитнесу.

Использование личностных качеств инструктора по детскому фитнесу для общения с родителями и сопровождающими взрослыми детей и подростков.

Моделирование различных ситуаций в общении с родителями и сопровождающими взрослыми.

Решение спорных и сложных вопросов в различных ситуациях, навыки работы с возражениями и критическими замечаниями.

Категории родительских прав и обязанностей в фитнес-клубе. Договорные и юридические аспекты и владение базовыми юридическими знаниями.

Тема 1.4. Планирование и продажи тренировок в детском фитнесе

Практические занятия.

Применение образовательных технологий в построении фитнес-занятий с детьми и подростками: профессионально–ориентированная технологии; личностно – ориентированные технологии, проблемная технологии.

Практика использования в занятиях проблемных заданий, практикующих упражнений, анализа конкретных ситуаций, работы в малых учебных группах, дидактических игр, ролевых игр, анализа конкретных ситуаций.

Построение и планирования фитнес-занятий с детьми разного возраста.

Подбор инвентаря, планирование его использование в сюжетно-ролевой игре.

Навыки продаж тренировок персонального тренера при работе с детскими группами. Набор в коммерческие группы и индивидуальные занятия. Использование открытых данных: день рождения ребенка, личностные интересы для создания специализированной тренировки в детском фитнесе.

Самостоятельная работа

Изучение плана подразделения «детский фитнес» современного фитнес-клуба. Разработка и предложение/презентация собственного плана фитнес-занятий с детьми и/или подростками.

Раздел 2. Технологии фитнес-занятий с детьми и подростками

Тема 2.1. Программы фитнес-занятий с детьми 1-3 лет

Лекция

Особенности педагогического контроля в раннем детстве. Учет анатомо-физиологических особенностей и ведущей деятельности данного возрастного периода. Тесты и упражнения для оценки двигательной подготовленности детей 1-3 лет. Психологическая характеристика поведения. Особенности обработки и использования информации.

Практика тестирования и использование специализированного оборудования и аксессуаров в фитнес-занятиях с детьми 1-3 лет.

Практические занятия

Развивающие педагогические программы для возраста периода раннего детства. Возможные варианты развивающих занятий для детей данной возрастной категории с целью развития двигательных способностей. Развитие мелкой моторики, речевого и сенсорного восприятия. Особенности фитнес-занятий с применением рекомендованных предметов и аксессуаров для детского фитнеса.

Программы оздоровительной направленности.

Программы коррекционной направленности.

Самостоятельная работа

Методы обучения физическим упражнениям детей периода раннего детства с целью развития физических и психических качеств.

Тема 2.2. Программы фитнес-занятий с детьми 4-6 лет

Лекция

Особенности педагогического контроля в дошкольном периоде. Учет анатомо-физиологических особенностей и ведущей деятельности данного возрастного периода. Тесты и упражнения для оценки двигательной подготовленности детей 4-6 лет. Особенности обработки и использования информации.

Практика тестирования и использование малого оборудования и аксессуаров в фитнес-занятиях с детьми.

Практические занятия

Популярные занятия для детей данной возрастной категории. Особенности игровых занятий и применение современных игровых технологий.

Особенности подбора музыкального сопровождения: ритм, тембр, громкость, музыкальная ценность.

Танцевальные программы для детей от 4 до 6 лет.

Программы, направленные на формирование двигательных умений и навыков.

Программы, имитирующие вида спорта.

Развивающие программы. Логоритмика.

Подготовка показательных номеров.

Самостоятельная работа

Отработка двигательных вариаций в физкультурно-оздоровительных занятия: ходьба, бег, прыжки, школа мяча, лазание, ДКС, ОРУ.

Тема 2.3. Программы фитнес-занятий с детьми 7-10 лет

Лекция

Особенности педагогического контроля в младшем школьном возрасте. Учет анатомо-физиологических особенностей и ведущей деятельности данного возрастного периода. Тесты и упражнения для оценки двигательной подготовленности детей 7-10 лет. Скоростные и силовые качества. Возможности развития гибкости, ловкости и других качеств. Особенности ведущей деятельности данного возрастного периода, обработки и использования информации.

Практика тестирования и использование малого оборудования и аксессуаров в фитнес-занятиях с детьми 7-10 лет.

Практические занятия

Структура и содержание занятий для детей младшего школьного возраста. Создание обучающий программ с вариативностью интенсивности. Соревновательные действия и программы.

Популярные программы для данной возрастной группы.

Особенности подбора музыкального сопровождения: ритм, тембр, громкость, музыкальная ценность.

Особенности использования фитнес-оборудования. Рекомендованное, разрешенное и запрещенное тренажерное и малое оборудования для фитнес-занятий с детьми 7-10 лет.

Занятия по видам спорта. Подготовка к соревнованиям и показательных выступлений.

Самостоятельная работа

Игровые занятия. Аэробика. Танцевальные программы.

Программы силовой направленности.

Программы на развитие координации движений.

Тема 2.4. Программы фитнес-занятий с подростками 11-14 лет

Лекция

Особенности педагогического контроля в среднем школьном возрасте. Учет анатомо-физиологических особенностей и ведущей деятельности данного возрастного периода. Тесты и упражнения для оценки двигательной подготовленности детей 11-14 лет. Скоростные и силовые качества. Возможности развития гибкости, ловкости и других качеств. Важность социального аспекта при создании фитнес-программ для подростков.

Практика тестирования и использование малого оборудования и аксессуаров в фитнес-занятиях с детьми 7-10 лет.

Практические занятия

Структура и содержание занятий для детей среднего школьного возраста.

Популярные фитнес-программы для данной возрастной группы. Спортивные программы.

Особенности использования фитнес-оборудования. Рекомендованное, разрешенное и запрещенное тренажерное и малое оборудования для фитнес-занятий с детьми 11-14 лет.

Фитнес-аэробика для среднего школьного возраста.

Танцевальные программы различных стилей и направлений.

Программы силовой направленности. Занятия на тренажерах в мини группах.

Программы на развитие координации движений.

Технологии фитнес-тренировок с детьми с использованием спортивных элементов гимнастики. Запрещенные и разрешенные методики для каждого периода.

Технологии фитнес-тренировок с использованием элементов единоборств. Запрещенные и разрешенные методики для каждого периода.

Технологии фитнес-тренировок с детьми использованием элементов командных видов спорта (футбола). Запрещенные и разрешенные методики для каждого периода.

Самостоятельная работа

Проведение сборов в каникулярное время.

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Левченкова, Т.В. Методика построения детских фитнес-программ; .
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985.
3. Левченкова, Т.В. Методика построения детских фитнес-программ / Т.В. Левченкова // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 20-22 февр.2008 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009.
2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / Б.А. Карпушин ; Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.". – СПб.: [Олимп-СПб], 2010.
4. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2005
5. Левченкова, Т.В. Профессиональные педагогические качества инструктора по детскому фитнесу / Левченкова Т.В. // Спортивный психолог. - 2014.

б) Дополнительная.

1. Тери О Брайен Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. – М.: ТОО « Коммерческие технологии», 2001.
2. Харитонова, О.О. Формы и содержание оздоровительных занятий теннисом у младших школьников в условиях фитнесклуба /
3. О.О. Харитонова, Т.В. Левченкова // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГУФКСиТ : материалы науч. конф. молодых ученых и студентов РГУФКСиТ (Москва, 3–5 апр., 25–27 апр. 2007 г.) / Рос. гос. Ун–т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009.
4. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования : доп. М–вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. – М.: Форум: ИНФРА–М, 2009.
5. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. Д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. – М.: Физ. культура, 2006.
6. Педагогика физической культуры: учебник / М.В. Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д. Синюхин, А.Г. Семенов. – М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.

В) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

www.1september.ru
www.otrok.ru
www.psy-analyst.ru
www.7ya.ru
www.p-lib.ru
http://www.pedlib.ru/

www.academy-fit.ru

5.2. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.3. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Контроль согласно практическим занятиям каждого раздела на темы, указанные в программе.

Перечень примерных заданий для самостоятельной работы и устного опроса:

1. Изучить требования к фитнес-услугам согласно современных стандартов ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования.
2. Описать структуру и функционал современного департамента «детский фитнес» в фитнес-центре
3. Описать мероприятия спортивных, физкультурно-спортивных, педагогических и других мероприятий, организуемых департаментом «детский фитнес».
4. Провести классификацию современного оборудования для детского фитнеса и его соответствия нормам безопасности.
5. Изучить и описать систему продаж дополнительных услуг департамента «детский фитнес» современного фитнес-центра.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *экзамен*

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации:

1. Дайте определение силы. В какой возрастной период у детей ее лучше всего развивать и почему?
2. Дайте определение выносливости. В какой возрастной период у детей ее лучше всего развивать и почему?
3. Дайте определение координации. В какой возрастной период у детей ее лучше всего развивать и почему?
4. Дайте определение гибкости. В какой возрастной период у детей ее лучше всего развивать и почему?
5. Дайте определение скорости. В какой возрастной период у детей ее лучше всего развивать и почему?
6. Перечислите виды программ в детском фитнесе. Опишите цели, которые они решают. В чем их главное отличие друг от друга?
7. Оздоровительные программы детского фитнеса. Перечислите цели и задачи, которые решают данные программы. Виды используемого оборудование. Приведите пример программы для детей дошкольного возраста, школьного возраста.

8. Спортивные программы детского фитнеса. Перечислите цели и задачи, которые решают данные программы. Виды используемого оборудования. Приведите пример программы для детей дошкольного возраста, школьного возраста.
9. Развивающие программы детского фитнеса. Перечислите цели и задачи, которые решают данные программы. Виды используемого оборудования. Приведите пример программы для детей дошкольного возраста, школьного возраста.
10. Танцевальные программы детского фитнеса. Перечислите цели и задачи, которые решают данные программы. Виды используемого оборудования. Приведите пример программы для детей дошкольного возраста, школьного возраста.
11. Программы по единоборствам детского фитнеса. Перечислите цели и задачи, которые решают данные программы. Виды используемого оборудования. Приведите пример программы для детей дошкольного возраста, школьного возраста.
12. Назовите программы фитнес-занятий возможные для детей 1-3 лет. Объясните выбор.
13. Назовите программы фитнес-занятий возможные для детей 4-6 лет. Объясните выбор.
14. Назовите программы фитнес-занятий возможные для детей 7-10 лет. Объясните выбор.
15. Назовите программы фитнес-занятий возможные для детей 11-14 лет. Объясните выбор.
16. Задайте алгоритм составления упражнений для урока игрового формата.
17. Напишите и расскажите о структуре урока ОРУ.
18. Расскажите какое оборудование рекомендуется использовать в различных фитнес-занятиях с детьми и подростками?
19. Расскажите об особенностях планирования программ в детском фитнесе. Как виляет сезонность на планирование?
20. Каковые нормы и требования по общение с родителями и сопровождающими взрослыми?

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «***отлично***» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка «***хорошо***» выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка «***удовлетворительно***» выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «***неудовлетворительно***» выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК В ВОДНОЙ СРЕДЕ (АКВАФИТНЕС)

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Павлова Татьяна Николаевна – профессор, к.п.н., доцент Кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РУС «ГЦОЛИФК»
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент Кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»
Чернышева Вера Александровна – преподаватель-методист УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональных компетенций в области фитнес-тренировок в водной среде, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере *фитнеса и физической культуры*.

Задачи дисциплины:

– Дать принципы построения программ оздоровительной тренировки в бассейне

– Дать теоретическое основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок в бассейне

– Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современного фитнес-оборудования аквафитнеса и научить его применению в различных фитнес-программам

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний и приобретение умений в оздоровительных тренировках в бассейне.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Теория и методика тренировок в водной среде (аквафитнес)» включает в себя следующие темы:

Тема 1. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся.

Тема 2. Теоретико-методологические основы проведения занятий по аквафитнесу.

Тема 3. Методические аспекты проведения занятий по аквафитнесу.

Преподавание дисциплины «Теория и методика тренировок в водной среде (аквафитнес)» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина зачётом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК-2.1 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания.

ПК-2.2 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики.

В результате освоения дисциплины слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-12 - Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы теории и методики проведения фитнес-тренировок в бассейне;
- Виды современного тренажерного и малого оборудования аквафитнеса;
- Основы организации современных фитнес-программ в бассейне современного фитнес-клуба;
- Типовые комплексы упражнений на основе аквааэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия;
- Типовые приемы, методы и средства обучения аквааэробике;
- Техники исполнения движений, упражнений на основе аквааэробики.

***уметь*:**

- Пользоваться инвентарем и оборудованием аквафитеса;
- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений в бассейне;
- Контролировать двигательную активность, физическое состояние занимающихся в бассейне;
- Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности на воде при выполнении упражнений с использованием и без использования оборудования;
- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию в воде, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений в воде;
- Выбирать вид программы по аквафитнесу, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия;
- Адаптировать содержание программы занятий в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся;
- Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий при выполнении упражнений по аквааэробике;

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Разработкой плана, составление расписания и проведение занятий по физическому воспитанию в воде, тренировочного занятия аквафитнеса по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возраста;
- Методами обучения занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений аквафитнеса, формирование нравственно-волевых качеств;
- Составлением программы оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий аквафитнеса;
- Инструктирование занимающихся по правилам безопасного поведения на акватории, использования инвентаря (предметов) и оборудования, включая применение средств спасания на воде;
- Демонстрация основных техник и двигательных действий комплексов упражнений на основе аквааэробики;
- Обучение занимающихся правилам использования инвентаря (предметов) и оборудования, применяемого в занятиях;
- Контроль за техникой исполнения упражнений по аквааэробике у занимающихся, корректирование техники исполнении упражнений;

- Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе аквааэробики и плавания;
- Контроль соблюдения занимающимися норм этичного поведения, правил безопасного поведения на акватории;
- Консультирование занимающихся по вопросам подготовки и проведения занятий по аквааэробике и плаванию с учетом возраста и состояния здоровья, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 14 часа, в том числе: лекции - 6 часов, практические занятия - 6 часов, самостоятельная работа - 2 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся	2	2	-	-	-	*Устный опрос*
2.	Тема 2. Теоретико-методологические основы проведения занятий по аквафитнесу	6	2	3	-	1	*Устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы*
3.	Тема 3. Методические аспекты проведения занятий по аквафитнесу	6	2	3	-	1	*Устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы*
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	*Зачет*
	Всего	**14**	**6**	**6**	**-**	**2**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся

Лекции

Особенности тренировки в водной среде. Основные положения и принципы тренировки в воде. Отличия воды и суши. Преимущества занятий в воде. Влияние водной среды на организм занимающихся. Физиологические процессы, проходящие при тренировке в водной среде.

Материально-техническое обеспечение занятий аквафитнесом.

Правила техники безопасности при проведении занятий в бассейне. Первая доврачебная помощь в бассейне. Спасение утопающего.

Тема 2. Теоретические основы аквафитнеса

Лекции

Становление аквафитнеса в России. Основы теории и методики проведения фитнес-тренировок в бассейне. Виды современного тренажерного и малого оборудования аквафитнеса. Основы организации современных фитнес-программ в бассейне современного фитнес-клуба;

Базовые элементы аквааэробики. Техника выполнения элементов аквааэробике. Базовый урок аквааэробики. Терминология в аквааэробике.

Практические занятия

Типовые комплексы упражнений на основе аквааэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия. Типовые приемы, методы и средства обучения аквааэробике. Техники исполнения движений, упражнений на основе аквааэробики.

Самостоятельная работа

Отличия проведения занятий на мелкой и глубокой воде. Методика построения и проведения урока для начинающих. Групповые уроки по аквафитнесу в фитнес клубе. Методика занятий с детьми.

Тема 3. Методические аспекты проведения занятий по аквафитнесу

Лекции

Методика построения урока аэробной направленности. Способы перемещений в воде. Развитие физических качеств человека. Основы силовой тренировки. Методика построения силового урока. Методика построения урока для тренировки мышц брюшного пресса, подбор упражнений, техника выполнения, методические рекомендации.

Распределение нагрузки в уроках аквааэробики, требования к соответствию программ уроков. Методы изменения интенсивности упражнений, тесты для определения интенсивности урока.

Практические занятия

Методика проведения разминок, заминок, стрейчинга в различных уроках аквааэробики. Кьюинг. Хореография и техника показа упражнений на суше. Обучение построению комбинаций. Музыкальное сопровождение. Комплексное выполнение упражнений с командами под счет.

Самостоятельная работа

Составление программы занятия по аквафитнесу.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью

выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии***:

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2.Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": рек. УМО по специальностям пед. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Academia, 2010.

2. Тери О Брайен Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. – М.: ТОО «Коммерческие технологии», 2001.

3. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.

4. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004.

5. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса.2008

6. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

Б) Дополнительная литература:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2009. - 205 с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика: [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002
3. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. - М.: Физ. культура, 2006. - 518 с.: ил.
4. Педагогика физической культуры: учебник / М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.-288с.

5. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания : лекция для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ . культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.
6. Никитина С.М. Прикладное плавание : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.
7. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://lib.sportedu.ru
2. www.academy-fit.ru
3. https://uchi-fitness.ru
4. https://fitness-pro.ru
5. http://fitnessexpert.com/
6. http://onfit.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Перечень примерных вопросов и заданий для устного опроса и самостоятельной работы.

1.Проанализировать основные этапы становления аквафитнеса в России

2. Составьте примерный план-конспект для проведения групповой тренировки с детьми в возрасте 7-8 лет

3. Назовите основные отличия и особенности аква тренировок от тренировок в зале

4.Подготовьте сценарий спортивного праздника на воде: «Тематический День рождения»

5.Определите уровень подготовленности группы занимающихся (взрослое плавание) Назовите способы изменения интенсивности групповой тренировки по плаванию

6.Дайте интерпретацию и охарактеризуйте занятия со следующими видами оборудования: Аква гантели и аква – манжеты для ног

7.Опишите любую игру на глубокой воде для группы занимающихся детей в в озрасте от 12 до 14 лет

8.Сравните аэробные и силовые тренировки в воде. Выявите принципиальные отличия

9.Опишите основные методы построения тренировки по улучшению техники плаванием заданным способом

10.Дайте характеристику урокам силовой направленности в воде

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)
Форма итогового контроля по дисциплине – **зачет**

Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине:
1. Назовите все виды спортивных мероприятий подходящих под определение аквафитнес. Дайте определение понятию аквафитнес. Расскажите об истории развития аквафитнеса в России.
2. Специфика занятий в воде. Назовите основные свойства воды, и как они влияют на организм человека во время тренировки.
3. Назовите базовые элементы аквааэробики. Разделите их по элементам мелкой и глубокой воды.
4. Способы изменения интенсивности урока. Способы контроля за занимающимися.
5. Темпы выполнения движений. Уровни ударности.
6. Классификация уроков в воде. Принципы построения тренировок группового формата.
7. Отличия в персональном и групповом формате проведении аквааэробики
8. Музыкальная грамотность инструктора. Команды тренера. Общение с группой
9. Аэробные тренировки в воде. Виды, принципы построения классов, используемое оборудование
10. Особенности работы с группой для начинающих. Упражнения, хореография, темп
11. Компоненты урока. Составляющие каждой части урока. Темп выполнения, оборудование, интенсивность.
12. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов при обучении и воспитании.
13. Круговые и интервальные тренировки в аквафитнесе. Способы проведения. Подбор упражнений. Способы организации занятия.
14. Особенности построения тренировок для клиентов пожилого возраста.
15. Особенности построения учебно-тренировочного процесса в различные возрастные периоды в оздоровительном фитнесе.
16. Особенности формирования интереса к систематическим занятиям в бассейне используя подвижные игры в воде
17. Особенности групповых и персональных тренировок в обучении плаванию
18. Проблема социальной и спортивной адаптации в групповых программах в воде. Комплексы клиентов и мифы об аквафитнесе

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕС-УСЛУГ В ВОДНОЙ СРЕДЕ (АКВАФИТНЕС)

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:
Павлова Татьяна Николаевна – к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло – РУС «ГЦОЛИФК»
Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»
Чернышева Вера Александровна – преподаватель-методист УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»
Митин Александр Алексеевич – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:
Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей профессиональны компетенций в области фитнес-тренировок в водной среде, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере *фитнеса и физической культуры*.

Задачи дисциплины:

– изучить принципы построения программ оздоровительной тренировки групповых фитнес-занятий;

– рассмотреть теоретическое основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок в бассейне;

– познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современного фитнес-оборудования и научить его применению в различных фитнес-программах аквафитнеса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на получение знаний и приобретение умений в оздоровительных тренировках в бассейне.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Технологии фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)» включает в себя следующие темы:

1. Технологии групповой тренировки по аквааэробике на мелкой и глубокой воде.
2. Организация тренировок в бассейне современного фитнес-клуба.

Преподавание дисциплины «Технологии фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК-2.1 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания.

ПК-2.2 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики.

В результате освоения дисциплины слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-14 - Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

***знать*:**

- Основы технологии проведения фитнес-тренировок в аквафитнесе;
- Виды современного тренажерного и малого оборудования программ аквафитнеса;
- Основы организации современных фитнес-программ в бассейне современного фитнес-клуба;
- Показания и противопоказания к занятиям фитнесом на основе плавания и аквааэробики;
- Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся лиц для занятий на основе плавания и аквааэробики;
- Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе аквааэробики с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица;
- Правила эксплуатации оборудования, инвентаря (предметов) для занятий на основе аквааэробики и плавания;
- Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу;
- Классификация движений и положений тела в аквааэробике, их вариации и модификации;
- Состав, последовательности и комбинации движений, упражнений, соответствующие направлению аквааэробики;
- Типовые комплексы упражнений на основе аквааэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия;
- Типовые приемы, методы и средства обучения аквааэробике;
- Техники исполнения движений, упражнений на основе аквааэробики.

***уметь*:**

- Пользоваться инвентарем и оборудованием аквафитнеса;
- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию в воде, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений в воде;
- Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся в бассейне;
- Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности в воде при выполнении упражнений аквафитнеса с использованием и без использования тренажерного и малого оборудования;
- Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;
- Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
- Выбирать вид программы по аквафитнесу, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия;
- Адаптировать содержание программы занятий в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся;
- Планировать содержание занятия, сочетать различные комплексы упражнений на акватории;

- Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений на основе аквааэробики и плавания для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия;
- Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия по аквааэробике;
- Подбирать темп, ритм музыкального сопровождения с учетом удобства выполнения занимающимися движений в водной среде;
- Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом при оказании фитнес-услуг на основе аквааэробики и плавания;
- Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях на основе аквааэробики, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания;
- Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами;
- Разъяснять правила использования инвентаря (предметов) и оборудования для занятий;
- Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений на основе аквааэробики и плавания с демонстрацией приемов и техник использования инвентаря (предметов), оборудования, применения средств спасания на воде;
- Использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при занятиях в аквафитнесе;
- Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий при выполнении упражнений по аквааэробике;
- Определять рациональность двигательных действий занимающегося лица и исполнения им элементов упражнений по аквааэробике;
- Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного поведения на акватории, норм этичного поведения;
- Контролировать физическое состояние занимающихся при занятиях аквафитнесом;
- Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся;
- Проводить занятия по фитнес-услугам на основе аквааэробики с использованием различных технологий и средств коммуникации.

***владеть (иметь практический опыт)*:**

- Разработкой плана, составление расписания и проведение занятий по физическому воспитанию в воде, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возраста;
- Обучением занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений аквафитнеса, формирование нравственно-волевых качеств;
- Составлением программы оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий аквафитнеса;
- Контролем двигательной деятельности занимающихся в бассейне;
- Регулированием физической нагрузки занимающихся в бассейне;
- Подготовкой плана проведения занятий по аквафитнесу с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- Подбор и проверка готовности оборудования, инвентаря (предметов) для проведения занятия по аквафитнесу;
- Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по аквафитнесу;
- Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям;

- Выбор программы занятий по аквафитнесу с учетом половозрастных характеристик и проведенного анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся;
- Разработка и составление комплексов упражнений на основе аквааэробики, включая состав и дозировку упражнений, комбинации движений и элементов;
- Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятий на основе аквааэробики;
- Инструктирование занимающихся по правилам безопасного поведения на акватории, использования инвентаря (предметов) и оборудования, включая применение средств спасания на воде;
- Демонстрация основных техник и двигательных действий комплексов упражнений на основе аквааэробики;
- Обучение занимающихся правилам использования инвентаря (предметов) и оборудования, применяемого в занятиях;
- Контроль за техникой исполнения упражнений по аквааэробике у занимающихся, корректирование техники исполнении упражнений;
- Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе аквааэробики и плавания;
- Контроль соблюдения занимающимися норм этичного поведения, правил безопасного поведения на акватории;
- Консультирование занимающихся по вопросам подготовки и проведения занятий по аквааэробике и плаванию с учетом возраста и состояния здоровья, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат;
- Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) - 40 часов, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 18 часов, самостоятельная работа - 14 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1	**Раздел 1. Технологии групповой тренировки по аквааэробике в условиях глубокого и мелкого бассейна**	**24**	**4**	**13**	**-**	**7**	*Устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы*
2	Тема 1.1. Методические особенности групповой тренировки в воде	5	1	2	-	2	

3	Тема 1.2. Технологии тренировок в условиях глубокого бассейна	7	1	4	-	2	
4	Тема 1.3. Технологии тренировок в условиях мелкого бассейна	7	1	4	-	2	
5	Тема 1.4. Современные и перспективные направления аквааэробики	5	1	3	-	1	
6	**Раздел 2. Организация тренировок в бассейне современного фитнес-клуба**	**16**	**4**	**5**	**-**	**7**	*Устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы*
7	Тема 2.1. Особенности создания и проведения фитнес-программ в бассейне	7	2	2	-	3	
8	Тема 2.2. Современное оборудование для аквафитнеса	5	1	2	-	2	
9	Тема 2.3. Осуществление продаж тренировок в аквафитнесе	4	1	1	-	2	
10	**Промежуточная аттестация**	-	-	-	-	-	*Экзамен*
	Всего	**40**	**8**	**18**	**-**	**14**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Технологии групповой тренировки по аквааэробике в условиях мелкого и глубокого бассейна

Тема 1.1. Методические особенности групповой тренировки в воде

Лекции

Основы понятий аквааэробика и аквафитнес. Основные принципы занятий аквааэробикой. История возникновения аква-тренировок. Частота, продолжительность, интенсивность тренировок в воде (рекомендации по посещению групповых занятий, по времени продолжительности и выбор интенсивности занятий).

Физические свойства воды и их значение в групповых тренировках в воде.

Способы повышения интенсивности в групповых занятиях. Основные способы повышения интенсивности программ групповых аква-занятий (расход калорий).

Основные сегменты группового занятия (приветствие, разминка, основная часть занятия, заминка, пост-стретчинг, заключительная часть занятия), подробный анализ каждой части занятия и примеры проведения.

Практические занятия

Классификация базовых упражнений, техника выполнения (теория + практика). Рассмотрение двух основные групп базовых упражнений аквааэробики (для занятий в глубоком и мелком бассейне), техники выполнения и методики разучивания каждого упражнения, соединение базовых упражнений, команды тренера, простые модификации.

Структура класса. Основные сегменты группового занятия (приветствие, разминка, основная часть занятия, заминка, пост-стретчинг, заключительная часть занятия), подробный анализ каждой части занятия, отработка навыков преподавания с группой. Отличия в проведении аква-тренировок от тренировок на суше.

Мастер-класс «Aqua Beginners» практическая часть. Проведение занятия, краткий анализ, работа в группах, самостоятельная практика и отработка базовых элементов в воде.

Самостоятельная работа

Выполнение заданий из п. 6.1 по теме занятия

Тема 1.2. Технологии тренировок в условиях глубокого бассейна

Лекции

Основные правила, положения и использование дополнительного оборудования в уроках.

Упражнения в условиях глубокого бассейна

Способы изменения интенсивности в занятиях. Основные способы повышения интенсивности программ.

Правила и способы составления комбинаций. Основные методы соединения упражнений (линейная прогрессия, блок-метод). Виды аква-тренировок в условиях глубокого бассейна.

Практические занятия

Отработка движений (упражнений) в зале и в воде. Составление комбинаций. Использование всех И.П. при показе и подборе упражнений.

Проведение в мини группах в зале и на бортике бассейна разминки без оборудования. Отработка движений в воде. Составление и отработка конспектов занятий для начинающих.

Мастер-класс «Aqua Deep» - практическая часть. Проведение занятия, краткий анализ, работа в группах, самостоятельная практика составления хореографии занятия.

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Самостоятельная работа

Выполнение заданий из п. 6.1 по теме занятия

Тема 1.3. Технологии тренировок в условиях мелкого бассейна

Лекции

Основные правила, положения и использование дополнительного оборудования в уроках.

Упражнения, используемые на небольшой глубине.

Способы изменения интенсивности в занятиях. Основные способы повышения интенсивности программ.

Правила и способы составления комбинаций. Основные методы соединения элементов (линейная прогрессия, блок-метод). Виды аква-тренировок.

Практические занятия.

Структура тренировки в условиях мелкого бассейна. Основные сегменты занятия, техника выполнения движений, методика преподавания, способы составления хореографии занятия, что поможет тренеру делать занятия разнообразными, интересными и безопасными.

Уровни ударности. Упражнения, создающие риск для здоровья. Техника безопасности при работе в бассейне с небольшой глубиной.

Мастер-класс «Aqua Shallow». Проведение занятия, краткий анализ, работа в группах, самостоятельная практика.

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Самостоятельная работа

Выполнение заданий из п. 6.1 по теме занятия

Тема 1.4. Современные и перспективные направления аквааэробики

Лекции

Музыкальная грамотность инструктора: музыкальный квадрат, команды тренера.

Воркшоп: основные характеристики музыки при ведении групповых занятий в воде, музыкальный квадрат и его составляющие, ведение счёта, правила подачи команды, практика в группе, работа с музыкой каждым студентом.

Темпы выполнения движений.

Работа с малым аква-оборудованием: аква-гантели, «Noodles»(гибкая палка), накладки для рук, аква-перчатки, резиновый амортизатор.

Работа с большим аква-оборудованием: аква-батуты, аква-пилоны, аква-степы, оборудование для аква-бокса, аква-плоты и Sup (нестабильные платформы)

Практические занятия

Прослушивание и подбор музыки, разбор и анализ музыкальных отрезков со студентами.

Составление комбинаций в заданный музыкальный интервал. Отработка выполнения базовых упражнений в темпах: «суши», «воды» и «½ воды».

Мастер класс с малым аква-оборудованием. Проведение занятия, краткий анализ, работа в группах, самостоятельная практика.

Самостоятельная работа

Выполнение заданий из п. 6.1 по теме занятия

Раздел 2. Организация тренировок в бассейне современного фитнес-клуба

Тема 2.1. Особенности создания и проведения фитнес-программ в бассейне

Лекции

Форматы силовых и аэробных занятий их анатомическая направленность. Классификация форматов силовых занятий, их описание, чем они отличаются друг от друга. Классификация аэробных классов в бассейне.

Цели и задачи силовых занятий. Основные цели и задачи силовых тренировок в групповых форматах, отличие от силовых тренировок в тренажёрном зале.

Цели и задачи аэробных занятий. Основные цели и задачи аэробных тренировок в групповых форматах, отличие от тренировок в тренажёрном зале.

Программы силовых тренировок. Построение аэробных тренировок, основные требования к тренировкам, содержание и интенсивность занятий.

Программы кардио-тренировок. Построение тренировок, основные требования к аэробным тренировкам, содержание и интенсивность занятий.

Правила техники безопасности при проведении занятий. Правила посещения занятий и построения силовых занятий, вопросы по технике безопасности при проведении групповых занятий, рекомендации к посещению силовых и кардио-тренировок для клиентов.

Использование дополнительного аква-оборудования в силовом тренинге.

Структура силового занятия. Основные сегменты силовых занятий каждого формата, описание каждой части.

Структура кардио-занятия. Основные сегменты аэробных занятий каждого формата, описание каждой части.

Способы повышения интенсивности силовых и кардио-занятий. Способы повышения интенсивности (нагрузки) в силовых занятиях и правила прогрессий силовых упражнений.

Виды и режимы работы мышц. Динамическая и статическая работа мышц (преодолевающая, уступающая работа мышц, концентрическое и эксцентрическое сокращение), стато-динамика.

Практические занятия

Теория и практика: основные силовые упражнения, и используемое оборудование в групповом занятии, техника выполнения и методика преподавания, правила объяснения силовых упражнений, использование оборудования, модификации и прогрессии.

Способы и методика построение силовых занятий. Построение силовой тренировки. Начало и конец занятия. Методы проведения силовой тренировки.

Мастер–класс «Силовая тренировка» - урок с дополнительным оборудованием. Анализ занятия, работа в группах, самостоятельная работа.

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой

Структура кардио-занятия. Основные сегменты силовых занятий каждого формата, описание каждой части.

Мастер-класс «Аэробная тренировка» - кардио-урок, анализ занятия, работа в группах, самостоятельная работа.

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Самостоятельная работа

Выполнение заданий из п. 6.1 по теме занятия

Тема 2.2. Современное оборудование для аквафитнеса

Лекции

Виды оборудования в аквафитнесе – специфика использование и применение в силовых и аэробных классах.

Условия хранения и использования оборудования. Малое аква-оборудование. Большое аква-оборудование.

Специфика работы с Noodles (гибкая палка), Dummbles (гантели), Joggers (манжеты для ног), Sup (нестабильная платформа), Hydrotone fitness (отягощения для ног), Resist (резиновый амортизатор), Аква-батутом, Аква - степом, аква-накладками и аква-перчатками для рук.

Практические занятия

Мастер-класс Aqua Power (урок с гантелями). Анализ занятия, работа в группах, самостоятельная работа.

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Мастер-класс Aqua Low (урок с манжетами или джоггерами). Анализ занятия, работа в группах, самостоятельная работа (составление программ силового тренинга).

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Мастер-класс Aqua Noodles (урок с гибкой палкой). Анализ занятия, работа в группах, самостоятельная работа (составление программ силового тренинга).

Ведение основной части занятия студентом с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Мастер-класс Aqua ABS (силовой урок на мышцы пресса и спины). Анализ занятия, работа в группах, самостоятельная работа (составление программ силового тренинга).

Ведение основной части занятия слушателем с группой. Отработка навыков ведения группового занятия каждым студентом, работа с группой.

Самостоятельная работа

Выполнение заданий из п. 6.1 по теме занятия

Тема 2.3. Осуществление продаж персональных тренировок в аквафитнесе.

Лекции

Понятие продаж дополнительных услуг в фитнесе.

Структура продаж: знакомство с клиентом, сбор информации, презентация, предложение купить, работа с возражениями, завершение сделки.

Технология проведения первичных вводных инструктажей в бассейне.

Технология «холодных» звонков.

Особенности продажи персональных тренировок в бассейне.

Практические занятия

Отработка в парах ролевых моделей поведения клиент-тренер и запоминание речевых шаблонов.

Отработка навыков звонка клиенту каждым слушателем.

Самостоятельная работа

Выполнение заданий из п. 6.1 по теме занятия

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

• Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

• Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие ***образовательные технологии*** (*выбрать из представленных или указать дополнительные*):

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

• технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Кристин А. Аквааэробика, Эксмо, 2012, - 232с
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.

3. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тровант., 2000.- 74с
4. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
5. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.

б) Дополнительная литература:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2009. - 205 с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика: [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002
3. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. - М.: Физ. культура, 2006. - 518 с.: ил.
4. Педагогика физической культуры: учебник / М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.-288с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://lib.sportedu.ru
2. www.academy-fit.ru
3. https://uchi-fitness.ru
4. https://fitness-pro.ru
5. http://fitnessexpert.com/
6. http://onfit.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий, дидактических игр.

5.4.

5.5.Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культуры».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Перечень примерных заданий для устного опроса и самостоятельной работы

1. Проанализировать основные этапы возникновения аквафитнеса и аквааэробики в России.
2. Составьте педагогический кодекс фитнес инструктора, профессионального тренера по плаванию и аквааэробики.
3. Составьте педагогическую характеристику группы занимающихся оздоровительным аквафитнесом и рекомендации по количеству занимающихся в группах с оборудованием и без него.
4. Подготовьте конспект основной части урока для группы средней интенсивности без оборудования.
5. Напишите 5 способов диагностики и оценки состояния занимающегося.

6. Дайте интерпретацию и охарактеризуйте следующие термины: аквафитнес и аквааэробика; тренировка в условия глубокого бассейна и в условиях мелкого бассейна; подготовка и подготовленность занимающихся аквафитнесом.
7. Опишите основные отличия тренировок в воде от тренировок на суше.
8. Дайте краткую характеристику силовых и аэробных уроков в воде, и назовите принципиальные отличия.
9. Опишите основные дидактические методы и особенности их использования в фитнес тренировке.
10. Дайте характеристику и назовите особенности работы с малым аква - оборудованием, на примере одного на ваш выбор.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)
Форма итогового контроля по дисциплине – **экзамен.**

Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине
1. Назовите все виды спортивных мероприятий подходящих под определение аквафитнес. Дайте определение понятию аквафитнес. Расскажите об истории развития аквафитнеса в России.
2. Специфика занятий в воде. Назовите основные свойства воды, и как они влияют на организм человека во время тренировки.
3. Назовите 10 базовых упражнений аквааэробики. Разделите их по направленности занятий в условиях глубокого и мелкого бассейна.
4. Способы изменения интенсивности урока. Способы контроля за занимающимися.
5. Темпы выполнения движений. Уровни ударности.
6. Классификация уроков в воде. Принципы построения тренировок группового формата.
7. Отличия в персональном и групповом формате проведении аквааэробики.
8. Музыкальная грамотность инструктора. Команды тренера. Общение с группой.
9. Аэробные тренировки в воде. Виды, принципы построения классов, используемое оборудование
10. Силовые тренировки в воде. Виды, принципы построения классов, используемое оборудование
11. Работа на большом аква-оборудовании. Виды оборудования. Принципы составления программ.
12. Оборудование для занятий аквафитнесом, направленное на проработку мышц верхнего плечевого пояса.
13. Оборудование для занятий аквафитнесом, направленное на проработку мышц пояса нижних конечностей.
15. Особенности работы с группой для начинающих. Упражнения, хореография, темп.
16. Компоненты урока. Составляющие каждой части урока. Темп выполнения, оборудование, интенсивность.
17. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов при обучении и воспитании.
18. Круговые и интервальные тренировки в аквафитнесе. Способы проведения. Подбор упражнений. Способы организации занятия.
19. Особенности построения тренировок для клиентов пожилого возраста.
20. Особенности построения учебно-тренировочного процесса в различные возрастные периоды в оздоровительном фитнесе.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «***отлично***» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;

• применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка «***хорошо***» выставляется в случае если:

• дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;

• ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;

• знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;

• умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);

• знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);

• умение выполнять предусмотренные РПД задания;

• в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;

• могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка «***удовлетворительно***» выставляется в случае если:

• дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;

• допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;

• обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;

• в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;

• затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);

• частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;

• стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;

• обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «***неудовлетворительно***» выставляется в случае если:

• ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

• присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;

• обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;

• отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;

• дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;

• незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;

• неумении выполнять предусмотренные РПД задания.