

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
дополнительного образования

Курагина Курагина К.А.

«20» января 2023 г.

рег. № 03-04-2023-0617-1071

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины (модуля)

«Технологии деятельности фитнес - тренера»

дополнительной профессиональной программы –
программы повышения квалификации

«Тренер по фитнесу»

Киров, 2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Тренер по фитнесу»

Рабочая программа разработана: Авдеевой Мариной Сейфулаховной, доцентом кафедры физического воспитания, канд. биол. наук ВятГУ

© Вятский государственный университет, 2023

© Авдеева М. С., 2023

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Технологии деятельности фитнес - тренера» определяются тем, что у слушателей формируются профессиональные компетенции.

Учебная дисциплина ориентирована на реализацию способности к применению знаний о новейших методах и технологиях в данной сфере и умений разрабатывать программы для занимающихся различного уровня подготовленности, а также навыков контроля и мониторинга результатов деятельности занимающихся.

Цели и задачи учебной дисциплины

| | |
|---------------------------|---|
| Цель учебной дисциплины | Получение теоретических знаний, приобретение эффективных практических умений и навыков работы с людьми различных возрастных категорий в оздоровительных и учебно-тренировочных группах фитнес - клубов, подготовка слушателей к профессиональной деятельности фитнес-тренера в области массового детско-юношеского спорта и профессионально-прикладной физической подготовки в различных формах организации физического воспитания. |
| Задачи учебной дисциплины | Показать место дисциплины «Тренер по фитнесу» в подготовке тренеров по различным направлениям, Дать представление об особенностях организации работы фитнес - тренера. Проанализировать современные тенденции в развитии направлений фитнеса для людей различных возрастных категорий. Познакомить слушателей с современными фитнес направлениями и видами контроля за состоянием занимающихся. Развить навыки самостоятельной работы с различными информационными источниками в сфере физической культуры и спорта. Способствовать воспитанию профессиональных умений слушателей в области программ подготовки по различным направлениям фитнеса. |

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины / модуля

В результате освоения учебной дисциплины (модуля) слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения:

| Виды деятельности | Профессиональные компетенции | Практический опыт | Умения | Знания |
|--------------------|--|--|---|---|
| ВД 1 Тренерская | ПК 1 Способность к составлению индивидуальных и групповых программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений);- развитие выносливости и функционального диапазона движений;-базовое развитие мышечной системы; развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; развитие подвижности и физическое развитие, | Владеть навыками выявления проблемы в организации работы фитнес клубов, организации мероприятий по внедрению современных методик; разработки комплексных групповых и индивидуальных программ для населения | Уметь использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения, дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок, подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека, учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок, планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности и занятий и их | Знать медико-биологических основы фитнеса, физиологии человека, теории и методики спортивной тренировки, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса, возрастных особенностей человека, классификацию фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | <p>адаптированное к образу жизни; направленное атлетическое развитие), разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу; самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу с пояснением элементов физической нагрузки во время разминки, основной части занятия, заминки</p> | | <p>безопасности для человека</p> | |
| | <p>ПК 2 - Способность к изучению данных о населении, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; к определению факторов риска занятий фитнесом; тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека, оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса</p> | <p>Владеть навыками пользования контрольно-измерительным и приборами; использования системы нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся</p> | <p>Уметь обеспечить психолого-методическую поддержку занимающихся в различные периоды; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p> | <p>Знать медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, занимающимся фитнесом; методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования</p> |

1.2 Содержание учебной дисциплины (модуля)

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Форма обучения | Общий объем (трудоемкость), час | В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час | | | | Самостоятельная работа, час | Форма промежуточной аттестации |
|----------------------------------|---------------------------------|--|--------|------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| | | Всего | Лекции | Практические (семинарские) занятия | Лабораторные занятия | | |
| Очно – заочная с применением ДОТ | 70 | 28 | 12 | 16 | - | 42 | зачет |

Тематический план

| № п/п | Основные разделы и темы учебной дисциплины | Часы | | Самостоятельная работа |
|-------|---|-----------|------------------------------------|------------------------|
| | | Лекции | Практические (семинарские занятия) | |
| 1. | Физиологическая характеристика фитнес – тренировки. Возрастные особенности занятий фитнесом | 4 | - | 4 |
| 2. | Психологические особенности деятельности фитнес – тренера. Мотивация занимающихся | 4 | - | 2 |
| 3. | Особенности питания | 2 | - | 2 |
| 4. | Контроль и самоконтроль занимающихся фитнесом | 2 | - | 2 |
| 5. | Различные направления фитнеса: аэробика | - | 4 | 8 |
| 6. | Различные направления фитнеса: степ – аэробика | - | 4 | 8 |
| 7. | Различные направления фитнеса: зумба | - | 4 | 8 |
| 8. | Различные направления фитнеса: стрейчинг | - | 4 | 8 |
| | Итого | 12 | 16 | 42 |

Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций

| РАЗДЕЛЫ / ТЕМЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | КОМПЕТЕНЦИИ | | |
|--|---------------------|-------------|------|------------------------------------|
| | | ПК-1 | ПК-2 | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО КОМПЕТЕНЦИЙ |
| ТЕМА 1. Физиологическая характеристика фитнес – тренировки. Возрастные особенности занятий фитнесом. | 8 | | + | 1 |
| ТЕМА 2. Психологические особенности деятельности фитнес – тренера. Мотивация занимающихся. | 6 | + | | 1 |
| ТЕМА 3. Особенности питания. | 4 | + | + | 2 |
| ТЕМА 4. Контроль и самоконтроль занимающихся фитнесом. | 4 | + | + | 2 |
| ТЕМА 5. Различные направления фитнеса: аэробика. | 12 | + | + | 2 |
| ТЕМА 6. Различные направления фитнеса: степ – аэробика. | 12 | + | + | 2 |
| ТЕМА 7. Различные направления фитнеса: зумба | 12 | + | + | 2 |
| ТЕМА 8. Различные направления фитнеса: стрейчинг. | 12 | + | | 1 |
| Итого: | 70 | | | |

Краткое содержание учебной дисциплины:

Тема 1. Физиологическая характеристика фитнес – тренировки. Возрастные особенности занятий фитнесом.

Возрастные изменения структуры мышц и мышечной работоспособности. Развитие двигательных качеств (сила, скоростные качества, выносливость, двигательные координационные способности). Механизмы и факторы, определяющие функционирование мышечной системы в различные возрастные периоды (величина нагрузки, поступление питательных веществ, алкоголь, никотин, кофеин, наркотические средства, гормональные препараты). Общие физиологические закономерности улучшения здоровья при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Психологические особенности деятельности фитнес – тренера. Мотивация занимающихся.

Анализ актуальных проблем тренировочного процесса: как завоевать тренерский авторитет; профессиональные и воспитательные аспекты работы фитнес-тренера – субъектные отношения, формирование коммуникативных компетенций, способность устанавливать и поддерживать необходимые

контакты со спортсменами и специалистами сферы спорта, а также людьми других социальных течений.

Тема 3. Особенности питания.

Питание. Основные питательные вещества. Макро и микронутриенты, их характеристика. Персонализация питания.

Тема 4. Контроль и самоконтроль занимающихся фитнесом.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, их связь с физической нагрузкой. Мониторинг кардиореспираторной системы. Оценка показателей кардиореспираторной системы: частота сердечных сокращений, ударный и минутный объем крови, жизненная емкость легких. Функциональные пробы. Оценка степени адаптации сердечно-сосудистой системы.

Тема 5. Различные направления фитнеса: аэробика.

История развития аэробики. Техника безопасности на занятиях. Терминология. Виды аэробики (классическая или базовая, танцевальная). Особенности работы с учетом возраста занимающихся. Особенности музыкального сопровождения.

Тема 6. Различные направления фитнеса: степ – аэробика.

История возникновения и развития степ - аэробики. Техника безопасности на занятиях. Терминология. Степ – платформа, размеры. Особенности работы с учетом возраста занимающихся. Особенности музыкального сопровождения.

Тема 7. Различные направления фитнеса: зумба .

Возникновение данного направления танцевальной аэробики, исторический аспект. Зумба: особенности проведения. Основные физические качества, которые развивает зумба.

Тема 8. Различные направления фитнеса: стрейчинг.

История возникновения и развития. Техника безопасности на занятиях. Терминология. Особенности работы с учетом возраста занимающихся.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия

решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и семинарские (практические, лабораторные) занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических и лабораторных занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические (лабораторные) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (лабораторных) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические (лабораторные) задания и т.п. Для успешного проведения практического (лабораторного) занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Авдеева М. С. Физическая культура: учебно - методическое пособие/ М. С. Авдеева, Т. В. Беличева, С. Н. Тимофеева, Е. Г. Тупицына – Киров.: Изд-во ВятГУ, 2017. – 112с
2. Завьялов А. В. и др. Физическая культура и спорт в вузе: учебн. пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва| Берлин.: Издательский центр «Директ - Медиа», 2020. – 106 с.
3. Димова А. Л. Основы физической культуры студента: метод. Пособие для самостоят. работы студентов / А. Л. Димова. – Москва: Советский спорт, 2022. – 217 с.

Дополнительная литература

1. Авдеева М. С. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе (учебно - методическое пособие). – Киров.: Изд-во ВятГУ, 2017. – 68с
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев, 9 изд., стер.– Ростов на Дону.: Феникс, 2014. – 448 с.
3. Чедов К.В. Физическая культура. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. – Пермь, 2021. - 95 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ .
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы.

**Описание материально-технической базы, необходимой для
осуществления образовательного процесса**

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

| Вид занятий | Назначение аудитории |
|---------------------------|-----------------------------|
| Практика, лекция, семинар | Учебная аудитория. |
| Самостоятельная работа | Читальные залы библиотеки |

Перечень специализированного оборудования

| Перечень используемого оборудования |
|--|
| Мультимедиа-проектор с экраном настенным |
| Ноутбук (персональный компьютер) |

**Перечень информационных технологий, используемых при
осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине**

| № п/п | Наименование ПО | Краткая характеристика назначения ПО | Производитель ПО и/или поставщик ПО |
|--------------|--|--|--|
| 1 | Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» | Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO | ЗАО "Анти-Плагиат" |
| 2 | Microsoft Office 365 Student Advantage | Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами | ООО "Рубикон" |
| 3 | Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic. | Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями | ООО "СофтЛайн" (Москва) |
| 4 | Windows 7 Professional and Professional K | Операционная система | ООО "Рубикон" |
| 5 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | Антивирусное программное обеспечение | ООО «Рубикон» |
| 6 | Информационная система КонсультантПлюс | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации | ООО «КонсультантКиров» |
| 7 | Электронный | Справочно-правовая система по | ООО «Гарант- |

| | | | |
|---|---|--|-----------|
| | периодический справочник «Система ГАРАНТ» | законодательству Российской Федерации | Сервис» |
| 8 | Security Essentials (Защитник Windows) | Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов. | Microsoft |

4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ

Формы ТКУ:

- собеседование;
- обсуждение;
- устный опрос;

Формы самостоятельной работы:

- конспектирование;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- участие в работе семинара: подготовка сообщений, докладов, заданий.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (тестовых заданий).

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции по данной учебной дисциплине.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки

обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

Перечень примерных вопросов и заданий к зачету

В ходе промежуточной аттестации слушатель должен продемонстрировать следующие знания, умения и навыки:

1. Умение применять знания из области фитнес подготовки (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности.
2. Умение разрабатывать индивидуальные и групповые фитнес - программы для занимающихся различного возраста и уровня физической подготовленности.
3. Способность контролировать деятельность занимающихся с учётом медицинских, возрастных требований.
4. Способность проводить мониторинг и оценивать состояние занимающихся с учётом медицинских, возрастных и психофизиологических требований.