

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.

реш. № 03-04-2023-0617-1071

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины (модуля)
«Технологии деятельности фитнес - тренера»**

дополнительной профессиональной программы –
программы повышения квалификации
«Тренер по фитнесу»

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

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 продемонстрировать 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	ОБЩЕ 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, рекомендованным 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-Плагият"
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.