

**Общество с Ограниченной Ответственностью
«Академия Фитнес-Технологий»**

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Академия Фитнес-Технологий»
Болдырев С.Ю.
Приказ № 4/170718 от 17 июля 2018 г.

Дополнительная профессиональная программа повышения
квалификации

**«Введение в профессиональную деятельность инструктора по
фитнесу»**

Авторы-разработчики:
Сиднева Л.В., к.п.н, доцент
РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)
Филимонов В.В., директор по развитию
ООО «Академия Фитнес-Технологий»

Москва
2018

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|----|
| I. | Пояснительная записка..... | 3 |
| II. | Цели и задачи образовательной программы..... | 4 |
| III. | Профессиональные компетенции, формируемые в результате освоения образовательной программы..... | 6 |
| IV. | Учебный план..... | 7 |
| V. | Материально- техническое обеспечение | 15 |
| VI. | Организационно - педагогические условия | 15 |
| VII. | Список литературы | 16 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа дополнительного профессионального образования повышения квалификации разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ», Уставом ООО «Академия Фитнес-Технологий».

Программа дополнительного профессионального образования «Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу» рассчитана на повышение квалификации специалистов, имеющих высшее образование или получающих высшее образование в сфере физической культуры и спорта.

Программа реализуется с учетом требований в утвержденных государственных стандартах:

ГОСТ Р 56644-2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования
ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам

ТРЕБОВАНИЯ К СЛУШАТЕЛЯМ

Для обучения по программе ДПО «Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу» допускаются лица, имеющие среднее образование, среднее профессиональное образование или высшее образование по любым специальностям.

Особенностью программы является то, что слушатели получают возможность пройти теоретико-практические курсы для начала практической деятельности в спортивно-оздоровительных учреждениях и фитнес-клубах по направлению «инструктор тренажерного зала».

Занятия проводятся в группах до 20 человек.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В современном фитнесе всё большее внимание уделяется качественной подготовке персонала спортивно-оздоровительных центров и фитнес-клубов по различным направлениям фитнес – индустрии.

Целью программы дополнительного профессионального образования «Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу» является получение слушателями курсов необходимых общетеоретических и практических знаний, умений и навыков необходимых для дальнейшего обучения по специальностям «инструктор по фитнесу».

Особенностью программы является применение теоретических и практических знаний для дальнейшей работы в условиях современного фитнес-клуба.

Цель программы:

1. Ознакомить слушателей курсов с общетеоретическими знаниями в области анатомии, физиологии, педагогики и психологии тренировочного процесса с учетом современных методик, а также основными методиками фитнес-тренировок
2. Обучить современным педагогическим и психологическим подходам в работе инструктора по фитнесу.
3. Содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств слушателей, их мотивации на профессиональный рост и собственное развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности

Полученные знания и освоенные технологии позволят слушателям курсов расширить подходы к дальнейшему обучению и работе в профессии инструктора по фитнесу.

Задачи программы:

1. Познакомить с основными понятиями современного фитнеса
2. Дать общетеоретические знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, педагогики и психологии.
3. Обучить базовому определению функциональной и физической подготовленности различных групп населения.
4. Обучить педагогическому подходу в работе инструктора по фитнесу
5. Обучить психологическому подходу в работе инструктора по фитнесу
6. Дать общие принципы построения программ оздоровительной тренировки.

В результате освоения программы «Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу» слушатели должны обладать соответствующими знаниями, умениями и навыками, обозначенных в **главе III**.

Программа подготовлена с учетом профессиональных стандартов:

| Наименование профессионального стандарта | Рег. № | Утвержден приказом Минтруда России | Дата вступления в силу | Примечание |
|---|---------------|---|-------------------------------|---|
| Инструктор-методист | 34135 | от 08.09.2014 № 630н | 02.01.2015 | В редакции приказа от 12.12.2016 № 727н |

III. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Введение в профессиональную деятельность инструктора по фитнесу»

базируется на учебных программах РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и имеет своей целью сформировать важные профессиональные компетенции обучающихся в результате освоения всех модулей.

Освоение материала всех модулей должно способствовать формированию у обучающихся компетенций, необходимых для ведения своей трудовой деятельности, в связи с чем, после окончания данного курса, обучающийся должен обладать следующими **знаниями, умениями и навыками:**

| (с учетом требований к квалификации инструктор-методист) | | |
|--|--|--|
| Необходимые знания | понятия о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта и фитнес-индустрии | |
| | Базовые структурные понятия о человеческой анатомии и физиологии | |
| | меры безопасности и профилактики травматизма при проведении фитнес-занятий | |
| | практико-методические аспекты реализации тренировочных принципов, используемых в фитнес-тренировках | |
| | основные направления организационно-управленческой деятельности в сфере тренажерных технологий | |
| | Педагогические и психологические технологии, используемые в физкультурно-оздоровительных целях занимающихся разного возраста | |
| Необходимые умения | Понимать и планировать содержание базовых тренировочных занятий | |
| | проводить программы занятий в зависимости от уровня подготовленности и направленности оздоровительной тренировки | |
| | Оказывать первую доврачебную помощь | |

| | | |
|------------------|--|--|
| | Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями | |
| Требуемые навыки | Проведение утвержденной физкультурно-оздоровительной программы и программы фитнес-занятий | |
| | Определение двигательной деятельности занимающихся с его учетом возраста, пола, анатомических и физиологических особенностей | |
| | методика составления и проведения базовой персональной тренировки с клиентом | |
| | Коммуникативные навыки (умениями общения с занимающимися, сотрудниками, партнерами и др.); | |
| | Базовый контроль двигательной деятельности, физической нагрузки и физического состояния занимающихся во время тренировочного занятия | |

IV УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Рабочая программа по дисциплинам

Программа представляет собой базовый курс для специализации «инструктор по фитнесу».

Срок обучения: 36 часов, из них 26 часов аудиторной работы, 8 часов практики, 2 часа – итоговой аттестации (экзамен).

Режим занятий: 3 дня в неделю по 4 аудиторных часа в день, 1 день по 8 аудиторных часов (практика).

Академический час – 45 минут. Предусмотрены перерывы по 5 минут между часами, по 10 минут между парами и 20 минут на обеденный перерыв, перерыв во время практического занятия: 1 час.

Форма обучения: без отрыва от производства. Обучение осуществляется круглогодично.

Начало занятий по мере комплектования групп.

Расписание занятий составляется на основе календарного учебного графика

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов, тем | В том числе | | |
|-------------------------------|--|-------------|----------|----------|
| | | Лекции | Семинары | Зачеты |
| 1 | Теоретический базис фитнеса | 8 | | |
| | 1. Основные понятия, определения и классификации в фитнесе | 4 | | |
| | 2. Методики и программы фитнес-тренировок | 4 | | |
| 2 | Основы строения человека | 12 | 4 | |
| | 1. Анатомия и биомеханика человека | 4 | 2 | |
| | 2. Физиология | 8 | 2 | |
| 3 | Основы педагогики и психологии | 8 | 4 | |
| | 1. Педагогический подход в работе инструктора по фитнесу | 3 | 2 | |
| | 2. Психологический подход в работе инструктора по фитнесу | 3 | 2 | |
| 4. Итоговая аттестация | | | | 2 |
| Итого | | 26 | 8 | 2 |

Содержание рабочей программы

1. Теоретический базис фитнеса

Лекция: Основные понятия, определения и классификации в фитнесе - 4 часа.

Особенности обучения в Академии Фитнес-Технологий.

Определение понятие фитнеса. История развития фитнеса. Современное состояние индустрии в мире. Разные модели и форматы фитнеса. Истоки возникновения и основные отличия.

Развитие физкультурно-оздоровительного направления для населения в России. Особенности развития фитнес-индустрии в РФ.

Категориально-понятийный аппарат. Классификация основных понятий. Стандарты и правовое поле деятельности современного фитнес-клуба.

Лекция: Методики и программы фитнес-тренировок - 4 часа.

Основные направления и методики физкультурно-оздоровительных и фитнес-занятий.

Программы тренажерного зала и персональные тренировки. Базовые принципы.

Основные направления групповых программ и их классификация.

Программы фитнес-занятий с детьми в рамках современного фитнес-клуба и их особенности.

Другие популярные направления фитнес-программ: аквафитнес, фитнес-занятия на основе единоборств, реабилитационные направления и др.

Оборудование для фитнес-тренировок: базовая классификация.

2. Основы строения человека

Лекция: Анатомия и биомеханика человека - 4 часа.

Основные термины анатомии и базовая классификация.

Строение скелета. Мышцы, связки и другие ткани. Группирование по основным и второстепенным параметрам.

Плоскости движения человека. Кости и суставы в движении.

Разрешенные и запрещенные движения.

Лекция: Физиология - 8 часов.

Работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Назначения жидкостей и органов.

Пищеварительная и мочевыводительная системы. Работа желудка, кишечника и других органов.

Эндокринная и нервная системы организма. Симпатическая и парасимпатическая ЦНС.

Основы строения клетки и энергетического обмена. Строение и биохимия клетки. Важность базовых энергетических молекул в биохимических процессах человека.

Концепция симбиогенеза.

Связь с процессами высших психических функций человека.

Семинарские занятия: основы строения человека – 4 часа

Физиологическая направленность занятий фитнесом. Возрастные особенности обучающихся.

Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Интенсивность и способы ее отслеживания. Частота и чистота выполнения упражнений.

Основные дыхательные принципы. Работа ЦНС при тренировке. Тренировки по пульсу.

Единство и разнообразие методик и подходов. Услуги фитнес-клуба клиентам.

3. Основы педагогики и психологии

Лекция: Педагогический подход в работе инструктора по фитнесу - 3 часа.

Педагогические принципы фитнеса и физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по фитнесу.

Физкультурно-оздоровительные цели взрослого человека. Создание педагогических условий для физического воспитания и достижения цели.

Педагогические технологии применительно к составлению и ведению программ тренировки.

Лекция: Психологический подход в работе инструктора по фитнесу - 3 часа.

Основы психологии личности. Принципы личностного подхода в фитнесе и оздоровительной индустрии.

Поиск и решение психологической задачи поставленной цели физкультурно-оздоровительной деятельности человека. Выявление потребностей.

Принципы эмоционального интеллекта и образа тела человека.

Продуктивное общение с человеком и мотивация.

Семинарские занятия: Основы педагогики и психологии – 4 часа

Общение с человеком разных психологических установок. Навыки общения из разных психологических состояний.

Педагогические приемы для мотивации взрослого человека в физкультурно-оздоровительных занятиях.

Работа с психологической задачей клиента фитнес-клуба, выявление потребностей.

Практическое развитие навыков эмоционального интеллекта в общении.

Промежуточные зачеты

Промежуточные зачеты используются для закрепления материала и перехода к следующему разделу и не являются итоговыми оценками.

Промежуточные зачеты по семинарской и практической работе учитываются в выставлении оценок в рамках итоговой аттестации.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация осуществляется в виде экзамена, в ходе которого слушатель должен показать усвоение пройденного материала.

При итоговой аттестации учитываются результаты промежуточных зачетов по семинарской работе и практической деятельности.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, имеющие отметку «зачет» по каждой из преподаваемых дисциплин, включая лекционные, семинарские и практические задания.

Требования к оформлению билетов к экзамену

Каждый билет содержит один теоретический вопрос и одно задание, направленное на применение полученных знаний.

Структура билетов к экзамену

Каждый билет состоит из одного теоретического вопроса и одной задачи, составленных в соответствии с темами учебного плана.

Оформление ответов на билеты к экзамену

Ответ на первый (теоретический) вопрос осуществляется в письменной форме на основании пройденного материала.

Второй вопрос (задание) осуществляется в устной форме.

При подготовке к ответам допускается формирование записей на бумаге

Ответ на билет к экзамену.

Каждый слушатель выбирает случайный билет и получает время на подготовку к ответу - 30 минут. Каждый слушатель получает бумагу и ручку для подготовки ответа на теоретические вопросы и задание. Ответ осуществляется в устной форме. На изложение ответа отводится 10 минут (по 5 – минут на каждый вид задания).

Методика выставления оценки модулей

Вид задания: Количество баллов в общей оценке

Теоретический вопрос: от 1 до 50

Практическое задание: от 1 до 50

Максимальное количество баллов: 100

Данные количества баллов учитывают полностью правильный ответ, если ответ на вопрос билета является неполным или недостаточно корректным, количество баллов по данному вопросу уменьшается (считая в процентном отношении к максимальному количеству баллов), учитывающая следующее:

Для теоретического вопроса:

- Общее понимание содержания и структуры вопроса (20%).
- Полнота раскрытия каждого элемента структуры вопроса (20%).
- Владение базовой терминологией (10%) .

Для задания:

- Доступность изложения ответа (25%)
- В ответе изложены все стороны задания (полнота ответа) (25%)

Итоговая аттестация всей программы

Удовлетворительная и более высокая итоговая оценка (более 60 баллов) при прохождении курса является успешным прохождением аттестации. По окончании аттестации выдается сертификат о прохождении курса.

Примеры экзаменационных билетов модулей

Билет №1

1. Опишите типы фитнес-объектов в современной индустрии

Задание: расскажите о строении мышечных волок человека

Билет №2

1. Опишите основные принципы организации и проведения фитнес-тренировок с различными возрастными группами.

Задание: расскажите о видах групповых фитнес-тренировок

Билет №3

1. Опишите правила техники безопасности в современном фитнес-клубе.

Задание: расскажите о работе ЦНС человека

Билет №4

1. Опишите базовые принципы персональных тренировок в тренажерном зале

Задание: расскажите о педагогических принципах в работе инструктора по фитнесу

Билет №5

1. Опишите зоны позвоночного столба человека.

Задание: расскажите методах выявления психологической задачи занимающегося в фитнес-клубе

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебный зал теоретико-практического применения оборудован мобильными столами и стульями, преподавательским столом с компьютером, проектором и экраном, учебниками и рабочими тетрадями, электронной библиотекой.

Практические занятия проводятся в тренажерном зале на базе фитнес-клуба “Magneto” укомплектованным самыми современными образцами фитнес-оборудования всех необходимых категорий спортивных тренажеров.

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Реализация программы осуществляется в логической последовательности изучения тем, что способствует усвоению учебного материала и формированию у обучающихся соответствующих знаний, умений и навыков.

Основными видами занятий являются лекции, семинары и самостоятельная работа. Лекции дают систематизированные основы научных знаний по фитнесу. Лекции по дисциплине должны иметь научный уровень, сочетать убедительную доказательность с научным анализом изучаемого материала, концентрируя внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируя их активную познавательную деятельность и формируя творческое мышление. На лекциях доводятся главные, основополагающие положения изучаемых вопросов. При проведении лекционных занятий для повышения активности обучающихся и степени усвояемости изучаемых вопросов целесообразно использовать методику постановки проблемных вопросов с последующим обсуждением возможных решений, использовать достаточное количество дидактических материалов, учебных, методических и справочных пособий, технических средств обучения.

При проведении практических занятий (семинаров) необходимо особое внимание обратить на материальную подготовку занятий и их обеспечение дидактическими и справочными материалами. Выбор и составление задания

для семинара должно наиболее полно учитывать специфику специальности подготавливаемого специалиста.

Одним из условий успешного освоения программы является активная позиция каждого слушателя, его аналитическая работа, инициатива, формирование собственной позиции внутри учебного процесса, в сочетании с уважительным отношением к позиции других участников образовательного процесса.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

I. Основная.

1. Тери О Брайен Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. – М.: ТОО «Коммерческие технологии», 2001.
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. Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: ФиС, 1980.
5. Тхоревский В.И. Физиология человека. М. ФиС 2001
6. Уилмор. Дж. Костил. Д.Л. Физиология человека. Киев. Олимпийская литература. 2001.
7. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса.2008
8. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.
9. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004.

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

II. Дополнительная.

- 11.Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие. - М.: Тровант., 2000.
- 12.Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007.
- 13.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов физической культуры и спорта / А.М. Максименко.- М.: Физическая культура, 2005.
- 14.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев.-М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008.
- 15.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Academia, 2014.
- 16.Джеффри Дж. Фокс. Как стать волшебником продаж. Правила привлечения и удержания клиентов. М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.
- 17.Карл Сьюэлл, Пол Браун. Клиенты на всю жизнь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
- 18.Рысев Н. Активные продажи. Как найти подход к клиенту. Спб.: Питер, 2001.