ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____ Н.Н.Буйнова

«29» 01 2021 г.

ВВЕДЕНИЕ

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Основы методики, техники и психологии занятий фитнесом

Цель: слушатели последовательно получают знания, а также практические умения и навыки, позволяющие им ориентироваться в формировании физической культуры личности как одного из факторов ее социокультурного бытия, обеспечивающий биологический потенциал жизнедеятельности как способ и меру реализации своих сущностных сил и способностей. Результатом образования в изучаемой области должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании посредством занятий фитнесом.

Категория слушателей: руководители, специалисты, преподаватели, работающие в представленной сфере профессиональной деятельности.

Календарный учебный график:

Объем программы в аудиторных часах: 81 час.

Режим занятий: 2 часа в день

Дней в неделю: 2

Общая продолжительность программы: 3,5 месяцев, 13, 5 недель.

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин, модулей	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практи-ческие занятия	
1.	Роль и место фитнеса, как вида физической культуры в жизни общества	6	3	3	Зачет
2.	Естественно-научные основы занятий фитнесом	21	12	9	Зачет
3.	Организационно-управленческие основы фитнес-индустрии	6	3	3	Зачет
4.	Методические основы занятий фитнесом	18	12	6	Зачет
5.	Основы проведения фитнес-тренировок, их виды и направления	9	6	3	Зачет
6.	Техника проведения фитнес-тренировок	18	6	12	Зачет
7.	Практическое проведение и анализ учебно-тренировочных занятий в фитнес клубах	3	-	3	Зачет
8.	Итоговый контроль				Выпускная аттестационная работа. Итоговый тест.
	Итого:	81	42	39	

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____ Н.Н.Буйнова

«___» _____ 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Основы методики, техники и психологии занятий фитнесом

Цель: приобретение компетенций для работы в области занятий фитнесом в соответствии с профессиональными стандартами, освоение основ методики, техники и психологии проведения занятий фитнесом, необходимых для принятия компетентных решений в профессиональной деятельности.

Категория слушателей: руководители, специалисты, преподаватели, работающие в представленной сфере профессиональной деятельности.

Календарный учебный график:

Объем программы в аудиторных часах: 81 час.

Режим занятий: 2 часа в день

Дней в неделю: 2

Общая продолжительность программы: 3,5 месяцев, 13, 5 недель.

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин, модулей	Всего часов	В том числе.		Форма контроля
			Лекции	Практи-ческие занятия	
1.	**Роль и место фитнеса, как вида физической культуры в жизни общества**	**6**	**3**	**3**	**Зачет**

1.1.	Физкультурно-оздоровительная работа как составная часть охраны здоровья и здорового образа жизни	3	-	3	
2.	**Естественно-научные основы занятий фитнесом**	**21**	**12**	**9**	**Зачет**
2.1.	Санитарно-гигиеническое обеспечение занятий фитнесом	3	3	-	
2.2.	Рациональное питание	3	3	-	
2.3.	Характеристика основных средств закаливания	3	3	-	
2.4.	Дыхательная гимнастика	3	-	3	
2.5.	Психорегулирующая (аутогенная) тренировка	3	3	-	
2.6.	Методика комплексного использования физических упражнений, рационального сна и питания, закаливания, самомассажа, дыхательной гимнастики и других средств в формировании здорового образа жизни	3	-	3	
2.7.	Врачебный контроль при занятиях фитнесом	3	-	3	
3.	**Организационно-управленческие основы фитнес-индустрии**	**6**	**3**	**3**	**Зачет**
3.1.	Организационные формы и методы в фитнес-индустрии	3	-	3	
3.2.	Социально-правовые вопросы деятельности фитнес-клубов	3	3	-	
4.	**Методические основы занятий фитнесом**	**18**	**12**	**6**	**Зачет**

4.1.	Педагогическое мастерство преподавателя-тренера по фитнесу. Особенности психологии и педагогики при занятиях фитнесом. Социально-педагогические методы управления группой клиентов занимающихся фитнесом	6	3	3	
4.2.	Характеристика основных средств физкультурно-оздоровительной работы фитнес-клубов	3	3	-	
4.3.	Методика проведения занятий фитнесом с оздоровительной направленностью	3	3	-	
4.4.	Основы педагогического контроля в процессе занятий фитнесом	3	3	-	
4.5.	Дозирование физических нагрузок в процессе занятий фитнесом	3	-	3	
5.	**Основы проведения фитнес-тренировок, их виды и направления**	**9**	**6**	**3**	**Зачет**
5.1.	Характеристика средств и особенностей воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с учетом их возраста и пола	3	3	-	
5.2.	Методика комплектования физкультурно-оздоровительной группы в фитнесе, поддержание уровня тренированности и здоровья обучающихся	3	3	-	

5.3.	Методика обучения, включая методику совершенствования двигательных умений и навыков. Групповые и персональные уроки.	3	-	3	
6.	**Техника проведения фитнес-тренировок**	**18**	**6**	**12**	**Зачет**
6.1.	Техника проведения групповых занятий по аэробике	3	-	3	
6.2.	Техника проведения групповых занятий по силовому фитнесу	3	-	3	
6.3.	Техника проведения персональных тренировок	3	3	-	
6.4.	Техника проведения занятий стретчингом	3	-	3	
6.5.	Техника проведения занятий оздоровительным фитнесом для проблемных клиентов	3	-	3	
6.6.	Зарубежный опыт занятий фитнесом и возможности его использования	3	3	-	
7.	**Практическое проведение и анализ учебно-тренировочных занятий в фитнес клубах**	**3**	**-**	**3**	**Зачет**
7.1.	Анализ практических занятий и основных ошибок тренеров при их проведении.	3	-	3	
8.	**Итоговый контроль**				**Выпускная аттестационная работа и итоговый тест**
	Итого:	**81**	**42**	**39**	

Пояснительная записка

Актуальность программы

Цель программы заключается в приобретении компетенций для работы в области занятий фитнесом в соответствии с профессиональными стандартами, освоение основ методики, техники и психологии проведения занятий фитнесом, необходимых для принятия компетентных решений в профессиональной деятельности.

Внедрение профессиональных стандартов невозможно без соответствующей подготовки кадров в данном виде трудовой деятельности. Это определяет актуальность и практическую значимость разработки и реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации для руководителей, специалистов, преподавателей, работающих в представленной профессиональной сфере, имеющих высшее или среднее профессиональное образование (ППССЗ), в части освоения слушателями понятийного аппарата данной образовательной программы, выделения ключевых общих и профессиональных компетенций, получаемых в процессе обучения, а также выработке навыков формирования системы знаний в области методики, техники и психологии занятий фитнесом.

Программа разработана на основе профессиональных стандартов «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 08.09.2015 г. № 608н), и «Тренер» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 07.04.2014 г. № 193н), а также с учетом методических рекомендаций-разъяснений по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (Письмо Министерства образования и науки России от 22.04.2015 N ВК-1032/06).

Задачи программы:

- формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом, в том числе фитнесом, как одном из направлений физической подготовленности организма человека;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и

самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (фитнесом);

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической подготовке;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применение на практике научных, психологических и педагогических знаний в процессе межличностного и межгруппового взаимодействия;
- усвоение основных психологических и педагогических закономерностей, влияющих на эффективность принятия решений в профессиональной деятельности.

Профессиональный стандарт как основа разработки ДПП

В основу обучения по данной ДПП положены профессиональные стандарты: «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» и «Тренер»			
Планируемые результаты обучения направлены на выполнение слушателем:			
Обобщенных трудовых функций (ОТФ)	Трудовых функций (ТФ)	Трудовых действий (ТД)	На уровне квалификации
Осуществление тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе	Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом	- Проведение занятий по общей физической подготовке обучающихся - Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе	5

Оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам на всех этапах спортивной подготовки	Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности	- Оказание экспертной и методической помощи по вопросам своей компетенции	7
Преподавание по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования (СПО) и дополнительным профессиональным программам (ДПП), ориентированным на соответствующий уровень квалификации	Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессиональн ого обучения, СПО и (или) ДПП	- Проведение учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы - Организация самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы - Педагогический контроль и оценка освоения образовательной программы профессионального обучения, СП и (или) ДПП в процессе промежуточной и итоговой аттестации - Разработка программно-методического обеспечения предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП - Разработка мероприятий по модернизации оснащения учебного помещения (кабинета, лаборатории, спортивного зала, иного места занятий), формирование его предметно-пространственной среды,	6

		обеспечивающей освоение учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы	

Описание и содержание структуры программы с указанием места в ней каждого из модулей

Программа состоит из семи взаимосвязанных модулей:

Модуль 1. «Роль и место фитнеса, как вида физической культуры в жизни общества».

Содержание модуля позволит слушателям ознакомиться с фитнесом как видом физкультурно-оздоровительной деятельности, одновременно представляющим собой коммерческую структуру, в задачи которой входит повышение качества жизни и здоровья человека.

Фитнес является видом физкультурно-оздоровительной деятельности, одновременно представляя собой коммерческую структуру, в задачи которой входит повышение качества жизни и здоровья человека.Тесная связь между уровнем физкультурно-оздоровительной деятельности и проявлением активной жизненной и профессиональной позиции. Лица, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, обладают более крепким здоровьем, более высокой умственной и физической работоспособностью.

В модуль входит:

1. **Теория и методика фитнеса**

Лекции. ТЕМА 1. Общее представление о фитнесе

Лекции. ТЕМА 2. Техника упражнения. Методы. Принципы

Лекции. ТЕМА 3. Обучение двигательным действиям. Физические способности. Способы определения интенсивности тренировки. Методы подсчета ЧСС

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ - Методы контроля при занятиях фитнесом

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

2. **Классическая аэробика**

АУДИОЛЕКЦИИ

ПРЕЗЕНТАЦИИ

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ для отработки шагов (126-128 BPM)

Видеопособие. БЛОК 1. Основы музыкальной грамоты для фитнес-тренера

Видеопособие. БЛОК 2. Базовые шаги аэробики

Видеопособие. БЛОК 3. Обучение базовым шагам аэробики – пример урока A-Intro

Видеопособие. БЛОК 4. Модификации базовых шагов аэробики

Видеопособие. БЛОК 5. Жесты в аэробике. Отработка шагов аэробики и комбинации с использованием жестов

Видеопособие. БЛОК 6. Примеры разучивания и соединения аэробных комбинаций

Видеопособие. БЛОК 7. Пример занятия в формате "Классическая аэробика. Базовый уровень"

ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1. Классическая аэробика. Введение в формат

ТЕМА 2. Основы музыкальной грамоты для фитнес-тренера

ТЕМА 3. Базовые шаги аэробики. Смена лидирующей ноги

ТЕМА 4. Методика обучения клиентов базовым шагам аэробики

ТЕМА 5. Теория и методика составления аэробных комбинаций. Жесты

ТЕМА 6. Структура урока аэробики

Модуль 2. «Естественно-научные основы занятий фитнесом». Содержание модуля освещает главную задачу фитнеса и физической культуры, которой является физическое благополучие, то есть профилактика основных видов заболеваний, которыми болеет большинство людей. .Фитнес, физическая культура могут решать задачи профилактики заболеваний, то есть обеспечить физическое благополучие человека.

В модуль входит:

1. **Анатомия, физиология и биомеханика человека**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ №1

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ №2

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ №3

Презентация №1. Введение. Уровни организации

Презентация №2. Плоскости и оси. Анатомическая терминология

Презентация №3. ОДА. Скелет

Презентация №4. ОДА. Соединения костей

Презентация №5. ОДА. Мышечная система

Презентация №6. ОДА. Основные мышцы человека (вариант 1)

Презентация №7. ОДА. Основные мышцы человека (вариант 2)

Презентация №8. Система крови. Система кровообращения

Презентация №9. Дыхательная система

Презентация №10. Нервная система

Презентация №11. Эндокринная система. Общие принципы адаптации.

Презентация №12. Адаптация к физической нагрузке. Утомление и восстановление

ЛЕКЦИИ:

БЛОК 1. Введение. Основные термины и определения

БЛОК 2. Уровни организации живого организма. Часть 1

БЛОК 2. Уровни организации живого организма. Часть 2

БЛОК 3. Оси симметрии. Анатомическая терминология

БЛОК 4. Скелетная система. Часть 1

БЛОК 4. Скелетная система. Часть 2

БЛОК 5. Соединения костей

БЛОК 6. ОДА. Мышечная система. Основные сведения

БЛОК 7. ОДА. Основные мышцы человека. Мышцы нижних конечностей.

БЛОК 8. ОДА. Основные мышцы человека. Мышцы туловища.

БЛОК 9. ОДА. Основные мышцы человека. Мышцы верхних конечностей.

БЛОК 10. Система крови

БЛОК 11. Система кровообращения - сердце и сосуды

БЛОК 12. Лимфатическая система

БЛОК 13. Иммунная система

БЛОК 14. Строение дыхательной системы

БЛОК 15. Физиология дыхания

БЛОК 16. Нервная система. Часть 1

БЛОК 16. Нервная система. Часть 2

БЛОК 17. Эндокринная система

БЛОК 18. Спортивная физиология. Часть 1

БЛОК 18. Спортивная физиология. Часть 2

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ "Типы мышечных сокращений. Функциональное разделение мышц"

2. Спортивная биохимия

ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1. Введение. Часть 1. Биохимия. Химическое строение

ТЕМА 1. Введение. Часть 2. Химическая связь

ТЕМА 1. Введение. Часть 3. Радикалы. Функциональные группы. Изомерия

ТЕМА 1. Введение. Часть 4. Обмен веществ

ТЕМА 2. Белки. Часть 1. Аминокислота. Белки. Структуры белковой молекулы

ТЕМА 2. Белки. Часть 2. Ферменты. Гормоны

ТЕМА 2. Белки. Часть 3. Синтез белка

ТЕМА 2. Белки. Часть 4. Обмен белков

ТЕМА 2. Белки. Часть 4. Обмен белков (продолжение)

ТЕМА 3. Углеводы. Строение и обмен. Часть 1. Классификация углеводов. Строение гексоз. Гликозидные связи

ТЕМА 3. Углеводы. Строение и обмен. Часть 2. Дисахариды. Полисахариды

ТЕМА 3. Углеводы. Строение и обмен. Часть 3. Пути обмена глюкозы. Источники глюкозы крови

ТЕМА 3. Углеводы. Строение и обмен. Часть 4. Поступление глюкозы в клетки. Использование глюкозы клеткой. Цикл Трикарбоновых Кислот. Анаэробное окисление глюкозы

ТЕМА 3. Углеводы. Строение и обмен. Часть 5. Цикл Трикарбоновых Кислот. Аэробное окисление глюкозы. Гормональная регуляция. Функции углеводов

ТЕМА 4. Липиды. Строение и обмен. Часть 1. Определение и свойства липидов. Классификация липидов

ТЕМА 4. Липиды. Строение и обмен. Часть 2. Жирные кислоты

ТЕМА 4. Липиды. Строение и обмен. Часть 3. Жирные кислоты (продолжение)

ТЕМА 4. Липиды. Строение и обмен. Часть 4. Нейтральные жиры. Триглицериды. Фосфолипиды. Обмен жиров

ТЕМА 4. Липиды. Строение и обмен. Часть 5. Регуляция обмена жиров

ТЕМА 5. Спортивная биохимия. Часть 1. Химический состав мышц. Строение мышечного волокна

ТЕМА 5. Спортивная биохимия. Часть 2. Типы мышечных волокон

ТЕМА 5. Спортивная биохимия. Часть 3. Типы мышечных волокон (продолжение)

ТЕМА 5. Спортивная биохимия. Часть 4. Молекулярные основы сокращения. Актин-миозиновое сопряжение. Механизмы энергообеспечения. Критерии оценки механизмов энергообеспечения

ТЕМА 6. Биохимия утомления. Часть 1. Работоспособность. Утомление. Центральный механизм утомления. Нейроэндокринный механизм утомления

ТЕМА 6. Биохимия утомления. Часть 2. Периферический механизм. Дефицит кислорода. Оплата кислородного долга

ТЕМА 6. Биохимия утомления. Часть 3. Порог анаэробного обмена

ТЕМА 6. Биохимия утомления. Часть 4. Ресинтез АТФ при работе на СИЛУ. Ресинтез АТФ при работе на ГИПЕРТРОФИЮ. Ресинтез АТФ при работе на ЖИРОСЖИГАНИЕ. Ресинтез АТФ на ГРУППОВЫХ СИЛОВЫХ ЗАНЯТИЯХ. Ресинтез АТФ на уроках АЭРОБИКИ и подобных заня

ТЕМА 7. Биохимия восстановления. Часть 1. Восстановление

ТЕМА 7. Биохимия восстановления. Часть 2. Сверхвосстановление

ТЕМА 7. Биохимия восстановления. Часть 3. Фазы восстановления. Первая фаза восстановления

ТЕМА 7. Биохимия восстановления. Часть 4. Вторая фаза восстановления

ТЕМА 7. Биохимия восстановления. Часть 5. Третья фаза восстановления. Принципы тренировочного процесса

3.Спортивная медицина и фитнес-тестирование

ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1 .Введение в спортивную медицину

ТЕМА 2. Кровотечения

ТЕМА 3.Неотложные состояния 1

ТЕМА 4.Неотложные состояния 2

ТЕМА 5 .Травмы

3. Фитнес-нутрициология. Рациональное питание

ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1. Гигиена питания и нутрициология. Понятия и термины в питании

ТЕМА 2. Границы компетенций. Интервенция в питание. Часть 1

ТЕМА 3. Альтернативные концепции питания. Физиология пищеварения

ТЕМА 4. Законы рационального питания. Часть 1

ТЕМА 4. Законы рационального питания. Часть 2

ТЕМА 4. Законы рационального питания. Часть 3

ТЕМА 5. Основные нутриенты. Белки. Часть 1

ТЕМА 5. Основные нутриенты. Белки. Часть 2

ТЕМА 5. Основные нутриенты. Белки. Часть 3

ТЕМА 6. Основные нутриенты. Жиры. Часть 1

ТЕМА 6. Основные нутриенты. Жиры. Часть 2

ТЕМА 6. Основные нутриенты. Жиры. Часть 3

ТЕМА 7. Основные нутриенты. Углеводы. Часть 1

ТЕМА 7. Основные нутриенты. Углеводы. Часть 2

ТЕМА 8. Основные нутриенты. Вода. Часть 1

ТЕМА 8. Основные нутриенты. Вода. Часть 2

ТЕМА 9. Основные нутриенты. Минеральные вещества. Часть 1

ТЕМА 9. Основные нутриенты. Минеральные вещества. Часть 2

ТЕМА 10. Основные нутриенты. Витамины. Часть 1

ТЕМА 10. Основные нутриенты. Витамины. Часть 2

ТЕМА 10. Основные нутриенты. Витамины. Часть 3

ТЕМА 10. Основные нутриенты. Витамины. Часть 4

ТЕМА 10. Основные нутриенты. Витамины. Часть 5

ТЕМА 11. Спортивное питание. Часть 1. Введение

ТЕМА 11. Спортивное питание. Часть 2. Протеины

ТЕМА 11. Спортивное питание. Часть 3. Аминокислоты

ТЕМА 11. Спортивное питание. Часть 4. Гейнеры

ТЕМА 11. Спортивное питание. Часть 5. Креатин

ТЕМА 11. Спортивное питание. Часть 6. Жиросжигатели

ТЕМА 12. Виды питания

ТЕМА 13. Пищевые добавки. Часть 1

ТЕМА 13. Пищевые добавки. Часть 2

ТЕМА 14. Алиментарные заболевания. Часть 1. Введение

ТЕМА 14. Алиментарные заболевания. Часть 2. Группа 1

ТЕМА 14. Алиментарные заболевания. Часть 3. Группы 2 и 3

ТЕМА 14. Алиментарные заболевания. Часть 4. Группа 4: раздел "Микробные"

ТЕМА 14. Алиментарные заболевания. Часть 5. Группа 4: раздел "Немикробные"

ТЕМА 14. Алиментарные заболевания. Часть 5. Группа 4: раздел "Немикробные" (продолжение)

ТЕМА 15. Пищевые волокна

Модуль 3. «Организационно-управленческие основы фитнес-индустрии». Содержание модуля предлагает обзор крупнейших сетевых структур фитнес-индустрии.

Развитие фитнес-индустрии в России. Мировой опыт организации фитнес-клуба и его адаптация в Российских условиях. Обзор крупнейших сетевых структур.

Лицензирование и сертификация услуг в фитнес-клубе. Налогообложение. Юридические вопросы деятельности фитнес-клуба. Социальная ответственность работы фитнес клуба. Государственная поддержка физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

1. **Трудовое право для фитнес-клубов**

ЛЕКЦИИ:

ЛЕКЦИЯ 1. ПРИЕМ НА РАБОТУ

Приложение 1.1. Образец должностной инструкции инструктора по спорту

Приложение 1.2. Трудовой договор. Образец

Приложение 1.3. Приказ о приеме на работу

Приложение 1.4. Запись в трудовой книжке о приеме на работу

Приложение 1.5. Образец заявления о выдаче справки

Приложение 1.6. Образец справки

Приложение 1.7. Приказ 302н - Порядок проведения обязательных медицинских осмотров

Приложение 1.8. Санитарно-эпидемиологические требования к объектам спорта

Приложение 1.9. Приказ о суммированном учете рабочего времени при гибком графике

Приложение 1.10. Трудовой договор - режим гибкого рабочего времени

ЛЕКЦИЯ 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ

Приложение 2.1. Приказ о создании рабочей группы. Шаблон

Приложение 2.2. План мероприятий по внедрению профессиональных стандартов

Приложение 2.3. Анализ обязательности применения профессиональных стандартов

Приложение 2.4. Анализ соответствия работников организации требованиям проф стандартов

Приложение 2.5. Приказ об утверждении плана профессионального обучения

Приложение 2.6. Метод рекомендации по разработке проф стандартов

Приложение 2.7. Об уровнях квалификации

Приложение 2.8. Письмо Профсоюзов 122 от 10.03.17 Как применять профессиональные стандарты

Приложение 2.9. Презентация к семинару НИИ ТСС - Применение проф. стандартов

Приложение 2.10. Стенограмма - Круглый стол (семинар 18.04.17 ТПП СПб)

Приложение 2.11. Требования к образованию и квалификации

Профстандарт 34. Спортсмен

Профстандарт 48. Тренер

Профстандарт 136. Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре

Профстандарт 157. Инструктор-методист по адаптивной физической культуре

Профстандарт 158. Инструктор-методист

Профстандарт 577. Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних

Профстандарт 578. Спортивный судья

Профстандарт 581. Руководитель организации

Профстандарт 743. Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования

Профстандарт 825. Специалист по антидопинговому обеспечению

ЛЕКЦИЯ 3. ВЕДЕНИЕ ТРУДОВЫХ КНИЖЕК

ЛЕКЦИЯ 4. ИЗМЕНЕНИЕ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА

Приложение 4.1. Пример Протокола - Изменение организационных условий труда

Приложение 4.2. Уведомление об изменении трудового договора

Приложение 4.3. Пример дополнительного соглашения к трудовому договору

Приложение 4.4. Образец приказа об увольнении

Приложение 4.5. Приказ о переводе на другую работу

Приложение 4.6. Пример дополнительного соглашения к трудовому договору

ЛЕКЦИЯ 5. ИСПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ РАБОТНИКА

Приложение 5.1. Дополнительное соглашение - временный перевод

Приложение 5.2. Приказ о возложении обязанностей с доплатой

Приложение 5.3. Дополнительное соглашение - исполнение обязанностей совмещение

ЛЕКЦИЯ 6. ПРИВЛЕЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНАРНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Приложение 6.1. Требование объяснения

Приложение 6.2. Акт об отказе от объяснений

Приложение 6.3. Акт об отсутствии на рабочем месте

Приложение 6.4. Приказ выговор

Лекция 7. МАТЕРИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РАБОТНИКОВ

Приложение 7.1. Перечень должностей и работ, с которыми могут быть заключены договоры о материальной ответственности

Приложение 7.2. Типовой Договор об индивидуальной полной материальной ответственности. Образец

Приложение 7.3. Типовая форма договора о полной материальной ответственности

Приложение 7.4. Приказ комиссия для проверки установления ущерба

Приложение 7.5. Акт проверки

Приложение 7.6. Уведомление о предоставлении объяснительной

Приложение 7.7. Объяснительная записка

Приложение 7.8. Предложение в добровольном порядке устранить ущерб

Приложение 7.9. Приказ о привлечении к материальной ответственности

Приложение 7.10. Акт об отказе в подписи приказа о привлечении к материальной ответственности

Приложение 8.1. График отпусков

Приложение 8.2. Уведомление работника о начале отпуска

Приложение 8.3. Приказ о предоставлении отпуска

ЛЕКЦИЯ 8. ПРЕКРАЩЕНИЕ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА

Приложение 9.1. Образец заявления об увольнении по собственному желанию

Приложение 9.2. Образец приказа по инициативе работника

Приложение 9.3. Приказ о прекращении трудового договора

Приложение 9.4. Запись в трудовую книжку о прекращении трудового договора

Приложение 9.5. Уведомление о прекращении трудового договора - испытательный срок

Приложение 9.6. Образец приказа - испытательный срок

Приложение 9.7. Уведомление о прекращении трудового договора

Приложение 9.8. Запись в трудовую книжку о прекращении трудового договора по соглашению сторон

Приложение 9.9. Соглашение о расторжении. Образец

Приложение 9.10. Образец приказа по соглашению сторон

Приложение 9.11. Уведомление о прекращении трудового договора

Приложение 9.12. Образец приказа. Истечение срока трудового договора

ЛЕКЦИЯ 10. ОБРАЗЦЫ ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ

Приложение 10.1. Правила внутреннего распорядка. Образец

Приложение 10.2. Положение об оплате труда. Образец

Приложение 10.3. Положение об обработке персональных данных

Приложение 10.4. Согласие на обработку персональных данных

Лекция 9.. КОММЕРЧЕСКАЯ ТАЙНА

Приложение 11.1. Положение о коммерческой тайне

Приложение 11.2. Договор о конфиденциальности

Лекция 10. НАПРАВЛЕНИЕ НА ОБУЧЕНИЕ РАБОТНИКОВ

Приложение 12.1. Образец дополнительного соглашения к трудовому договору

Приложение 12.2. Приказ о направлении работника на обучение

Лекция 11. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РАБОТОДАТЕЛЯ ЗА НАРУШЕНИЕ ТРУДОВОГО ЗАКОНОДАТЕЛСТВА

Модуль 4. «Методические основы занятий фитнесом». Содержание модуля освещают теоретическую и практическую подготовку к занятиям фитнесом, включая особенности психологии и педагогики при их проведении.

Психология фитнеса и физической культуры занимается изучением людей и особенностями их поведения в спортивной деятельности. Педагогические знания и навыки тренера, инструктора по фитнесу являются важным критерием его деятельности.

Понятие «фитнес» связано с целыми направлениями медицины, психологии, бизнеса, педагогики и социологии.

Фитнес в основе своей состоит из двух базовых видов деятельности – групповых и индивидуальных занятий.

. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

В модуль входит:

1. Степ-аэробика. Базовый уровень

ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1. История степ-аэробики и особенности данного формата

.ТЕМА 2. Подходы и перемещения

.ТЕМА 3. Основы музыкальной грамоты

ТЕМА 4. Базовые шаги степ-аэробики

ТЕМА 5. Методы разучивания аэробных комбинаций

ТЕМА 6. Варианты модификаций. Основные правила разучивания комбинаций

ТЕМА 7. Общая структура урока

ТЕМА 8. Часть 1. Пример разминки

ТЕМА 8. Часть 2. Пример составления комбинации для урока степ-аэробики

2. Групповые силовые форматы. Базовый уровень

ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1. Определение и особенности групповых силовых форматов

ТЕМА 2. Музыкальное сопровождение на групповых силовых уроках и схемы выполнения упражнений. Фазы физического упражнения. Часть 1. Основы музыкальной грамоты

ТЕМА 2. Музыкальное сопровождение на групповых силовых уроках и схемы выполнения упражнений. Фазы физического упражнения. Часть 2. Схемы выполнения упражнений

ТЕМА 3. Общая структура урока. Часть 1

ТЕМА 3. Общая структура урока. Часть 2. Пример разминки и предварительной растяжки

ТЕМА 3. Общая структура урока. Часть 3. Пример построения основной части урока №1. Заключительная растяжка

ТЕМА 3. Общая структура урока. Часть 4. Пример построения основной части урока №2

ТЕМА 4. Вспомогательные команды тренера. Рекомендации

ТЕМА 5. . Основы музыкальной грамоты. Схемы выполнения упражнений

3. Персональный тренинг. Продвинутый уровень

ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1. Определение и особенности персонального тренинга. Сбор информации. Часть 1. Начальное анкетирование

ТЕМА 1. Определение и особенности персонального тренинга. Сбор информации. Часть 2. Анкета состояния здоровья

ТЕМА 1. Определение и особенности персонального тренинга. Сбор информации. Часть 3. Фиксирование показателей

ТЕМА 1. Определение и особенности персонального тренинга. Сбор информации. Часть 4. Двигательный тест «Приседание с палкой над головой»

ТЕМА 2. Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 1. Макроцикл. Мезоцикл. Микроцикл

ТЕМА 2. Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 2. Прогрессия и циклирование нагрузок

ТЕМА 3. Основы психологии и особенности взаимодействия с клиентом. Часть 1. Понятиие психологии. Компетентность тренера

ТЕМА 3. Основы психологии и особенности взаимодействия с клиентом. Часть 2. Общение. Вербальное и невербальное общение

ТЕМА 3. Основы психологии и особенности взаимодействия с клиентом. Часть 3. Темперамент

. ТЕМА 3. Основы психологии и особенности взаимодействия с клиентом. Часть 4. Характер

ТЕМА 3. Основы психологии и особенности взаимодействия с клиентом. Часть 5. Межличностное восприятие

. ТЕМА 3. Основы психологии и особенности взаимодействия с клиентом. Часть 6. Рекомендации для тренера

ТЕМА 3. Основы психологии и особенности взаимодействия с клиентом. Часть 7. Повышение доверия к информации

ТЕМА 4. Примеры тренировочных программ. Пример №1

ТЕМА 4. Примеры тренировочных программ. Пример №2

. ТЕМА 4. Примеры тренировочных программ. Пример №3

Модуль 5. «Основы проведения фитнес-тренировок, их виды и направления». Содержание модуля представляет характеристики средств и особенностей воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, с учетом возраста и пола.

Принципы оздоровительных тренировок: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Возрастные группы. Группы по уровню подготовленности. Группы лиц с ослабленным здоровьем.

Методика обучения, включая методику совершенствования двигательных умений и навыков. Групповые и персональные уроки . Методика обучения двигательным навыкам. Методы показа и рассказа. Педагогические средства. Соответствие нагрузки возможностям клиентов. Правильная организация питания в целом. Соблюдение целесообразности структуры урока.

В модуль входит:

1. **Составление тренировочных программ для различного контингента занимающихся**

   ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1. Особенности тренировок для клиентов разных возрастных категорий

ТЕМА 2 Особенности тренировок для мужчин и женщин

ТЕМА 3. Примеры составления тренировочных программ

ТЕМА 4 "Особенности составления тренировочных программ"

2. **Фитнес для возрастных клиентов**

   ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1. Теоретические основы возрастного фитнеса. Часть 1. Компетентность тренера

ТЕМА 1. Теоретические основы возрастного фитнеса. Часть 2. Основные понятия. Геронтология, старение, старость

ТЕМА 1. Теоретические основы возрастного фитнеса. Часть 3. Биологический и хронологический возраст

ТЕМА 1. Теоретические основы возрастного фитнеса. Часть 4. Основные возрастные изменения в организме

ТЕМА 2. Особенности тренировки для возрастного контингента занимающихся. Часть 1. Организация тренировочного процесса

ТЕМА 2. Особенности тренировки для возрастного контингента занимающихся. Часть 2. Принципы построения тренировочного процесса

ТЕМА 2. Особенности тренировки для возрастного контингента занимающихся. Часть 3. Расчет частоты сердечных сокращений (ЧСС)

ТЕМА 2. Особенности тренировки для возрастного контингента занимающихся. Часть 4. Общая структура урока

ТЕМА 2. Особенности тренировки для возрастного контингента занимающихся. Часть 5. Творческий подход в проведении занятий с возрастным контингентом

ТЕМА 3. Основные возрастные заболевания. Принципы подбора упражнений. Часть 1. Заболевания опорно-двигательного аппарата

ТЕМА 3. Основные возрастные заболевания. Принципы подбора упражнений. Часть 2. Заболевания сердечно-сосудистой системы

ТЕМА 3. Основные возрастные заболевания. Принципы подбора упражнений. Часть 3. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Менопауза

ТЕМА 4. Краткий обзор рынка возрастных услуг

ТЕМА 5. Примеры составления комплексов. Часть 1. Подбор упражнений для работы в группе

ТЕМА 5. Примеры составления комплексов. Часть 2. Подбор упражнений для работы с клиентом в тренажерном зале

ТЕМА 5. Примеры составления комплексов. Часть 3. Подбор упражнений для работы в женской группе

ТЕМА 5. Примеры составления комплексов. Часть 4. Подбор упражнений для работы в смешанной группе

3. Детский фитнес. Дошкольный возраст (от 2 до 6 лет)

ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1. Определение и особенности направления. Краткий обзор возрастных групп

ТЕМА 2. Адаптация ребенка. Часть 1. Особенности и степени адаптации

ТЕМА 2. Адаптация ребенка. Часть 2. Этапы адаптационного периода

ТЕМА 3. Принципы и особенности построения тренировочного процесса. Часть 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Разнообразие ОРУ

ТЕМА 3. Принципы и особенности построения тренировочного процесса. Часть 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Требования к составлению комплексов

ТЕМА 3. Принципы и особенности построения тренировочного процесса. Часть 3. Этапы обучения. Основные виды движений (ОВД)

ТЕМА 3. Принципы и особенности построения тренировочного процесса. Часть 4. Общая структура урока. Классический формат построения урока

ТЕМА 3. Принципы и особенности построения тренировочного процесса. Часть 5. Типы занятий. Основные направления детского фитнеса

ТЕМА 4. Разновидности и типы занятий. Часть 1. Подвижные игры

ТЕМА 4. Разновидности и типы занятий. Часть 2. Дыхательная гимнастика. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки

ТЕМА 4. Разновидности и типы занятий. Часть 2. Дыхательная гимнастика. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки (продолжение)

ТЕМА 4. Разновидности и типы занятий. Часть 3. Круговая тренировка

ТЕМА 4. Разновидности и типы занятий. Часть 4. Ритмическая гимнастика. Применение игр и метода психогимнастики на занятиях ритмикой

ТЕМА 4. Разновидности и типы занятий. Часть 4. Ритмическая гимнастика. Применение игр и метода психогимнастики на занятиях ритмикой (продолжение)

ТЕМА 4. Разновидности и типы занятий. Часть 5. Применение фитбола на занятиях с дошкольниками

ТЕМА 4. Разновидности и типы занятий. Часть 6. Понятие «Интегрированные занятия»

Модуль 6. «Техника проведения фитнес-тренировок».

Содержание модуля освещает технику проведения занятий и их типы. Целью является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

Типы уроков. Структура кардио-урока: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. Блоки. Комбинации. Соединения. Элементы.Упражнения кондиционной гимнастики с отягощением, амортизаторами, круговая тренировка и др.

Техника проведения групповых занятий по силовому фитнесу . Вейдеровская методика тренировок с регулированием веса для формирования мускулатуры. Совершенствование спортивной формы и избавление от жировых отложений. Основные группы мышц. Упорядоченность занятий с отягощением.

Техника проведения персональных тренировок Особенности подхода к клиенту. Удержание мотивации. Разработка плана персональных тренировок на основе тестирования клиента. Рекомендации по питанию и режиму тренировок с разными клиентами. Обзор направлений занятий стретчингом. Обзор направлений занятий стретчингом. Флекс. Пилатес. Калланетика. Развитие гибкости. Формирование мышц. Избавление от целлюлита.

Разделение на группы по заболеваниям: ожирение, нарушение обмена веществ, вегето-сосудистая дистония, варикоз и заболевания сердечно-сосудистой системы.

Расчет и дозирование нагрузки. Перечень противопоказаний. Запрещенные упражнения и уроки. Планирование уроков. Техника выполнения упражнений. Особые методы контроля.

1. Силовой тренинг. Базовый уровень

ЛЕКЦИИ:

ТЕМА 1. Понятие, задачи, положительное воздействие

ТЕМА 2. Мышечная система. Биомеханика мышц

ТЕМА 3. Классификация упражнений

ТЕМА 4. Организация тренировочного процесса

ТЕМА 5. Прогрессия нагрузок

ТЕМА 6. Основные типы тренировок

ТЕМА 7. Техника безопасности и правила поведения в тренажерном зале

2. Групповые силовые форматы. Продвинутый уровень

ЛЕКЦИИ:

1.Определение. Классификация и выполнение упражнений. Формат "Body sculpt"

2. Формат "Low body". Формат "Pump"

3.Формат "BUMS". Формат "ABS"

4.Примеры уроков

БЛОК 2. Пример урока Body sculpt

БЛОК 3. Пример урока Upper Body

БЛОК 4. Пример урока Low Body

БЛОК 5. Пример урока BUMS

Модуль 7. «Практическое проведение и анализ учебно-тренировочных занятий в фитнес клубах». Содержание модуля представляет обзор и рейтинг популярных уроков и тренировок фитнес-клубов.

1. Фитбол

ЛЕКЦИИ

ТЕМА 1 История, определение. Воздействие на организм. Техника посадки на мяч

ТЕМА 2 Структура. Общие методические требования. Техника выполнения упражнений. Методика проведения занятий

ТЕМА 3 . БЛОК 1. Часть 1. Основные исходные положения и упражнения с фитболом

ТЕМА 4 . БЛОК 1. Часть 2. Примеры упражнений

ТЕМА 5 БЛОК 2. Пример урока №1

ТЕМА 6 БЛОК 3. Пример урока №2

ТЕМА 7 Пример аэробного урока с фитболом

2. Функциональный тренинг. Базовый уровень

ЛЕКЦИИ:

. ТЕМА 1. Определение. Цели и задачи. Структура функциональной тренировки. Методы построения основной части

ТЕМА 2. Прогрессии в функциональном тренинге. Паттерны и схемы движений

БЛОК 1. Модификации базовых упражнений для функционального тренинга. Принципы построения функциональных связок

БЛОК 2. Пример базового функционального урока №1.

БЛОК 3. Пример базового функционального урока №2

БЛОК 4. Пример функционального урока №3 (для подготовленных клиентов)

«Целевая карта» дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «*Основы методики, техники и психологии занятий фитнесом*»

Цель программы и планируемые результаты обучения

Основная **цель** программы состоит в приобретении компетенций для работы в области занятий фитнесом в соответствии с профессиональными стандартами, освоение основ методики, техники и психологии проведения занятий фитнесом, необходимых для принятия компетентных решений в профессиональной деятельности.

Требования к категории слушателей: руководители, специалисты, преподаватели, работающие в представленной сфере профессиональной деятельности.

В соответствии с указанным выше профессиональным стандартом слушатель данной ДПП готовится к решению следующих задач профессиональной деятельности и должен обладать следующими профессиональными компетенциями (обязательные результаты).

Планируемые результаты обучения

Название модуля	*Задачи профессиональной деятельности (ЗПД)*	*Профессиональные компетенции (ПК), подлежащие развитию*
Модуль 1. «Роль и место фитнеса, как вида физической культуры в жизни общества»	- Выявление актуальных вопросов в сфере физической культуры и фитнеса, как одном из направлений физической подготовленности организма человека - Осуществление обучения и воспитания занимающихся в процессе занятий	ПК 1. Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм

		человека с учетом пола и возраста
Модуль 2. «Естественно-научные основы занятий фитнесом»	- Обеспечение уровня подготовленности занимающихся, соответст-вующее требованиям профессиональных стандартов - Обеспечение необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности слушателей для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности	ПК 2. Способность осуществлять спортивную подготовку с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки
Модуль 3. «Организационно-управленческие основы фитнес-индустрии»	- Организация и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий - Работа с финансово-хозяйственной документацией в сфере физической культуры и спорта - Организация работы малых коллективов исполнителей - Соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий	ПК 3. Способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов ПК 4. Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и

		норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
Модуль 4. «Методические основы занятий фитнесом»	- Определение содержания обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния обучающихся	ПК 5. Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии ПК 6. Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
Модуль 5. «Основы проведения фитнес-тренировок, их виды и направления»	- Осуществление и планирование тренировочного процесса с установкой на достижение результатов	ПК 7. Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений
Модуль 6. «Техника проведения фитнес-тренировок»	- Подбор адекватных поставленным задачам средств и методов тренировок, определение величины нагрузок, адекватных возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата	ПК 8. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию ПК 9. Способность совершенствовать

		индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности
Модуль 7. «Практическое проведение и анализ учебно-тренировочных занятий в фитнес клубах»	- Осуществление анализа, обобщение и оформление результатов занятий	ПК 10. Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму ПК 11. Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни
Общекультурные компетенции, подлежащие развитию в течение всего курса обучения: – способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – способность к самоорганизации и самообразованию – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций		

Оценка планируемых результатов обучения

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для проведения итоговой аттестации.

Описание организации процедуры оценивания: Итоговая аттестация по программе «Основы методики, техники и психологии занятий фитнесом» осуществляется в форме защиты выпускной работы и сдачи итогового теста – подготовки доклада-презентации по результатам теоретических и практических материалов, изученных в рамках модулей ОП.

Для защиты выпускной работы:

- Слушатели готовят текст работы и презентацию, на выступление дается до 10 минут.
- Допускается коллективная разработка и защита выпускной работы группой (до 4 человек).
- Слушатели вправе получать индивидуальные консультации при подготовке выпускной работы.
- Для проведения защиты выпускной работы требуется обычная аудитория, имеющая возможности демонстрировать презентации.
- Итоговая отметка по совокупности содержания работы и устного выступления выставляется аттестационной комиссией в ходе открытого голосования и сообщается слушателям в день проведения защиты.

Темы выпускных работ:

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние фитнес-индустрии в России.
3. Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
4. Использование возможностей фитнеса в совершенствовании функционального потенциала организма.
5. Развитие двигательных функций организма как средство повышения устойчивости к различным условиям внешней среды.
6. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.
8. Коррекция фигуры средствами фитнеса.
9. Основы совершенствования физических качеств посредством фитнеса.
10. Интенсивность физических нагрузок при занятии фитнесом.
11. Питание и развитие человека, занимающегося фитнесом.

12. Индивидуальные занятия фитнесом.

13. Регуляция психических состояний с помощью занятий фитнесом.

14. Сочетание нагрузки и отдыха, расслабление при занятиях фитнесом.

15. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни.

К защите допускаются обучающиеся, прошедшие промежуточный контроль по модулям программы (семь зачетов). Процедура защиты предполагает представление работы в электронном виде (текст или презентация в Power Point), устный доклад до 10 минут, ответы на вопросы.

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА.

ПОДГОТОВКА И ЗАЩИТА ВЫПУСКНОЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

Тематика выпускной аттестационной работы: доклад-презентация по результатам теоретических и практических материалов, изученных в рамках модулей ОП.

Доклад-презентация содержит следующие элементы:

- Название.
- ФИО автора(ов).
- Введение, описание актуальности и цели работы.
- Основная часть.
- Заключение, подведение итогов обучения по ОП.

Оценка защиты проекта

Предмет(ы) оценивания	Критерии оценки	Показатели оценки
Способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском языке для решения поставленных задач	- Продуманность и согласованность цели и плана выступления. - Владение устной речью и терминологией. - Умение отвечать на вопросы. - Самооценка деятельности при выполнении работы	полностью, частично хорошее, достаточное хорошее достаточное адекватная, не адекватная

– **Оценка «отлично»** - содержание работы и сообщение полностью удовлетворяют приведенным критериям оценки.

– **Оценка «хорошо»** - содержание работы полностью удовлетворяет большинству из предлагаемых критериев оценки.

– **Оценка «удовлетворительно»** - содержание работы и выступление частично удовлетворяют критериям оценки.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. *Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса*: занятия проводят преподаватели, специализирующиеся в данной сфере профессиональной деятельности, также компетентные в области педагогики и психологии.

2. *Требования к материально-техническим условиям*.

Лекционные занятия проводятся в учебной аудитории, рассчитанной на нормативное количество слушателей, оснащенной компьютером (для преподавателя) и мультимедийным проектором, видеоприставкой, маркерной доской, наборами фломастеров-маркеров.

Определенные практические занятия проводятся в спортивном зале.

3. *Требования к информационному и учебно-методическому обеспечению образовательной программы.*

Методическое обеспечение образовательной программы:

- Комплект учебных материалов на электронном носителе (презентации к занятиям, учебные задания)

Литература и информационные ресурсы и источники.

Нормативные документы:

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 608н от 08.09.2015 г. профессиональный стандарт «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

2. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 193н от 07.04.2014 г. профессиональный стандарт «Тренер».

Основная:

1. Жуков Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики - М: Гардарики, 2009.
2. Загвязинский В.И. Теории обучения и воспитания: учебник - М.: Academia, 2012.
3. Звонников В.И. Современные средства оценивания результатов обучения: учебное пособие - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2011.
4. Роберт Кеннеди, Мегги Гривуд Робинсон «Фитнес-тренинг», изд. «Медиа спорт», Москва, 2000.
5. Тери О"Байен «Основы профессиональной деятельности профессионального фитнес-тренера», Москва, 2001.

Дополнительная:

1. Аксенова Л.В. «Объемно-силовая система тренировок», изд. «АСТ», Москва, 2016.
2. Бухарова, Г.Д. Общая и профессиональная педагогика: учебное пособие - М.: Academia, 2009.
3. Гуслова, М.Н. Инновационные педагогические технологии: учебное пособие - М.: Academia, 2014.
4. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития: учебное пособие - 3-е изд., М.: Academia, 2009.
5. Кингисепп М.А. «Фитнес-клуб», изд. «БВХ-Петербург», СПб, 2015.
6. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. «Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта», Москва, изд. «Москва», 2001.
7. Селусенев В.П. «Технология оздоровительной физической культуры», изд. «М-спорт», Москва, 2001.

8. Шипилина И.А., Самохина И.В. «Фитнес-спорт», изд. «Феникс», Ростов на Дону, 2004
.

Ресурсы электронно-коммуникационной сети Интернет:

а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР)[1]:

1. Каталог образовательных интернет-ресурсов – http://www.edu.ru/index.php?page_id=6 Библиотека портала –http://www.edu.ru/index.php?page_id=242
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам – http://window.edu.ru/

б) электронно-библиотечные системы (ЭБС[2]), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – http://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Гуманитарная электронная библиотека – http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html
3. Научная онлайн-библиотека Порталус - онлайн-база авторских научных публикаций в России – http://www.portalus.ru/
4. Библиотека Гумер – гуманитарные науки – http://www.gumer.info/
5. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике – http://studentam.net/content/category/1/2/5/
6. Интернет библиотека электронных книг Elibrus – http://elibrus.1gb.ru/psi.shtml

в) источники по дисциплине:

1. Батышев, С.Я. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учеб. для студ., обуч. по пед. спец. и направлениям / С.Я. Батышев, А.М. Новикова. - Электрон. дан. - М.: ЭГВЕС, 2009. – Режим доступа: http://www.anovikov.ru/books/prof_ped.pdf

2. Давыдов В. «Меры безопасности на уроках физической культуры» (учебно-методическое пособие), изд. «Советский спорт», 2007 - http://www.knigafund.ru

---

[1] Перечисляются ЭОР, размещенные на официальных образовательных сайтах, и (или) разработанные самостоятельно, с указанием Интернет-адреса.

[2] Указываются лицензионные ЭБС, предоставляющие возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.