

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по
непрерывному образованию
Адамова М.В. Адамова
«18» 09 2019г.

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Инструктор групповых программ по фитнесу»
98 часов**

Форма обучения: очная

Абакан
2019

1. Общая характеристика программы

1.1 Цель реализации программы:

Цель реализации программы: повышение профессиональной компетентности в области фитнеса и спорта в части освоения теоретических и практических умений и навыков по организации и методическому сопровождению занятий по фитнесу. Программа разработана с учетом требований рынка труда к инструктору по фитнесу и ФГОС ВО (уровень бакалавриата) 44.03.05 Педагогическое образование.

1.2 Планируемые результаты обучения:

Лица, завершившие освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации, должны обладать следующими компетенциями:

Код компетенции	Компетенции	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	- Основы рационального питания; - Адаптационные процессы обусловленные тренировкой	- Организовать сбалансированное питание - Составлять программу занятий по фитнесу с учетом адаптационных процессов	- Основными упражнениями по фитнесу - Способностью организации и проведения фитнес-тренировки
ОК-9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему	Использовать приемы оказания первой помощи при травмах, кровотечениях и других чрезвычайных ситуациях	Основами профилактики травматизма
СК 1	Владеть знаниями по анатомии, физиологии, биомеханики	Основы анатомии, физиологии, биомеханики	Использовать функциональные резервы организма человека	Основами анатомии, физиологии, биомеханики
СК 2	Обеспечивать организационное и методическое сопровождение занятий по фитнесу	Теоретические и методические аспекты проведения занятий по фитнесу	Разрабатывать индивидуальные и групповые программы тренировок по фитнесу	Способностью организации и проведения фитнес-тренировки

1.3 Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование.

1.4 Трудоемкость обучения: 98 часов, включая все виды аудиторной работы слушателя и время, отводимое на контроль качества освоения программы повышения квалификации.

1.5 Форма обучения: очная, с отрывом от работы.

Обучение осуществляется на русском языке.

1.6 Режим занятий: 8 часов в день аудиторных занятий.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование модулей и разделов (тем)	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	семинары	
I	Теоретические основы	30	25	5	тестирование
II	Основные аспекты работы инструктора групповых программ по фитнесу	64	21	43	тестирование
	Итоговая аттестация в форме презентации	4			экзамен
	Итого:	98	46	48	

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей и разделов (тем)	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	семинары	
I.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	30	25	5	Тестирование
1.	Фитнес в системе физической культуры и спорта РФ	1	1		
2.	Основы анатомии	6	5	1	
2.1	Анатомические термины, сердечно-сосудистая система (кровеносная и лимфатическая)	1,5	1,5		
2.2	Дыхательная система	1	1		
2.3	Нервная система	1	1		
2.4	Скелетная система; мышечная ткань, классификация мышц	2,5	1,5	1	
3.	Основы физиологии	8	8	-	
3.1	Спортивная физиология, ее состояние и задачи. Понятие физической нагрузки	1	1		
3.2	Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма. Физиологический эффект тренировки.	3	3		
3.3	Работоспособность. Эргометрия	2	2		
3.4	Синдром перегрузки. Утомление и восстановление.	2	2		
4.	Основы рационального питания	3	3	-	
4.1	Рациональное питание и физиологические основы его организации	0,5	0,5		
4.2	Понятие основного обмена. Энергетическая ценность пищи	1	1		
4.3	Сбалансированное питание	1	1		
4.4	Специализированные пищевые добавки	0,5	0,5		
5.	Основы биомеханики	6	5	1	
5.1	Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата	1	1		
5.2	Система движений и организация управления движениями	2	2		

5.3	Особенности биомеханики суставов	3	2	1	
6.	Первая медицинская помощь при травмах, кровотечениях и других чрезвычайных ситуациях	6	3	3	
6.1	Риск травматизма и способы его уменьшения.	3	2	1	
6.2	Оказание первой помощи пострадавшему. Правила транспортировки пострадавшего	3	1	2	
II	ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ПО ФИТНЕСУ	64	21	43	Тестирование
1	Классическая аэробика начального уровня сложности	24	8	16	
1.1	Классическая аэробика: основы и история развития. Техника безопасности	1	1		
1.2	Структура и содержание занятий по аэробике	5	1	4	
1.3	Теория и методика фитнес-тренировки	7	2	5	
1.4	Организация и проведение групповых фитнес-программ	5	1	4	
1.6	Музыкальное сопровождение занятий	2	1	1	
1.7	Методы построения и разучивания хореографических комбинаций	4	2	2	
2	Силовая тренировка начального уровня сложности	17	8	9	
2.1	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями). Техника безопасности.	2	2		
2.2	Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями	2	2		
2.3	Структура занятия по силовой тренировке	4	2	2	
2.4	Классификация силовых упражнений и техника их выполнения.	7		7	
2.5	Особенности составления программ	2	2	-	
3	Степ - аэробика начального уровня сложности	17	4	13	
3.1	История степ-аэробики. Техника безопасности и правила тренировки на стэп-плат-форме	2	2		
3.2	Особенности тренировки по стэп-аэробике	9	2	7	
3.3	Хореографическая подготовка	2		2	
3.4	Программы FitBalltraining и StepFunctional	4		4	
4	Растяжка на групповых занятиях	6	1	5	
4.1	Понятие «гибкости». Средства, методы развития гибкости. Факторы, ограничивающие гибкость.	1	1		

4.2	Упражнения на растягивание.	3		3	
4.3	Тренировка гибкости	2		2	
	Итоговая аттестация в форме презентации упражнений (практика)	4			экзамен
	Итого:	98	46	48	

2.3. Расписание занятий

Расписание занятий составляется на определенный календарный период в соответствии с учебным планом дополнительной профессиональной программы, с запросами заказчика и сроками обучения, указанными в договорах об образовании.

Дата	Время	Тематика занятий	Всего часов	Преподаватель	Ауд.
1 день	10.00-16.00	Теоретические основы	8		
2 день	13.30-16.30	Теоретические основы	8		
3 день	10.00-16.00	Теоретические основы	8		
4 день	10.00-14.30	Теоретические основы	6		
5 день	10.00-16.00	Классическая аэробика начального уровня сложности	8		
6 день	10.00-16.00	Классическая аэробика начального уровня сложности	8		
7 день	10.00-16.00	Классическая аэробика начального уровня сложности	8		
8 день	10.00-16.00	Силовая тренировка начального уровня сложности	8		
9 день	10.00-16.00	Силовая тренировка начального уровня сложности	8		
10 день	10.00-16.00	Силовая тренировка начального уровня сложности Степ-аэробика начального уровня сложности	1 7		
11 день	10.00-16.00	Степ-аэробика начального уровня сложности	8		
12 день	10.00-14.30	Степ-аэробика начального уровня сложности Растяжка в групповом уроке	2 4		
13 день	10.00-14.30	Растяжка в групповом уроке Итоговая аттестация (экзамен) в форме презентации упражнений (практика)	2 4		
Всего			98	.	

2.4. Содержание теоретических разделов дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инструктор групповых программ по фитнесу» (46 часов)

Модуль I. Теоретические основы (25 часов)

Раздел 1. Фитнес в системе физической культуры и спорта РФ (1 час)

Тема 1.1 Фитнес в системе физической культуры и спорта РФ (1 час)

Определение понятий «физическая культура» и «спорт». Определение понятия «фитнес». Фитнес как разновидность физической культуры. Виды фитнеса.

Раздел 2. Основы анатомии (5 час.)

Тема 2.1 Анатомические термины, сердечно-сосудистая система (кровеносная и лимфатическая) (1,5 час)

Определение анатомии. Взаимосвязь организма человека с внешней средой, классификация потребностей человека. Части тела человека, отделы, полости, оси, плоскости тела человека, условные линии Морфологические типы конституции.

Процесс кровообращения - определение; структуры, осуществляющие процесс кровообращения. Круги кровообращения: функциональное значение, сосуды. Сердце: расположение, строение, проекция структур на поверхность грудной клетки. Камеры сердца, отверстия, расположение и строение клапанов, принцип работы, проекция. Сосуды сердца. Строение лимфатической системы. Лимфоидная ткань. Основные лимфатические сосуды, стволы и протоки. Функции лимфатической системы, связь лимфатической системы с иммунной системой.

Тема 2.2 Дыхательная система (1 час)

Структуры организма человека, обеспечивающие процесс дыхания. Дыхательный аппарат. Дыхательная система: структуры, составляющие ее и их функции. Верхние дыхательные пути (полость носа, части глотки), расположение, строение, функции. Нижние дыхательные пути, их расположение, строение и функции

Тема 2.3 Нервная система (1 час)

Классификация нервной системы. Общие принципы строения нервной системы. Рефлекс, определение, виды. Рефлекторная дуга, звенья, виды дуг. Нервная деятельность: виды, структуры, процессы, носители информации, принцип действия.

Тема 2.4 Скелетная система, мышечная ткань, классификация мышц (1,5 час)

Скелет: понятие, функции. Отделы, кости их составляющие. Скелет туловища, структуры, его составляющие. Расположение, значение скелетных мышц. Мышечные группы. Мышца как орган, строение, виды мышц, свойства мышц. Режимы и виды сокращения. Работа мышц, образование АТФ и тепла в мышцах, утомление, отдых, физическая тренировка мышц. Классификация и значение мышц верхней конечности: плечевого пояса и свободного отдела. Классификация и значение мышц нижней конечности: мышцы тазового пояса и свободного отдела.

Раздел 3. Основы физиологии (8 час.)

Тема 3.1 Спортивная физиология, ее состояния и задачи (1 час)

Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.

Тема 3.2 Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма. Физиологический эффект тренировки (3 час).

Понятие адаптации. Формы и виды, индивидуальные типы адаптации. Механизмы и динамика адаптации. Стадии адаптации организма к мышечной деятельности: срочная, долговременная (переходная, устойчивая). Значение гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы в стресс-реакции при срочной адаптации. Физиологические

механизмы краткосрочной и долговременной адаптации к мышечной деятельности и их основные черты. Структурный «след» адаптации (гипертрофия). Основные эффекты адаптации: повышение функциональной мощности структур, физиологических резервов, экономичность функционирования. «Цена» адаптации (положительная перекрестная адаптация, профилактический эффект, снижение резервов адаптации, повреждение структур). Дезадаптация (расстройство), реадаптация (обратное приспособление). Обратимость адаптационных изменений. Понятие «тренировочный эффект». Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

Тема 3.3. Работоспособность. Эргометрия (2 часа)

Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств (мощности). Максимальная статическая сила и максимальная произвольная статическая сила мышц. Связь произвольной силы и выносливости. Рабочая гипертрофия мышц. Физиологические основы скоростно-силовых качеств (мощности). Скоростной компонент мощности. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений. Физиологические основы выносливости. Аэробные возможности организма и выносливость. Максимальное потребление кислорода. Абсолютные показатели МПК. Относительные показатели МПК. Кислородтранспортная система и выносливость. Система внешнего дыхания. Легочные объемы и емкости. Система крови. Молочная кислота в крови. Кислотно-щелочное равновесие крови. Глюкоза крови. Сердечно-сосудистая система (кровообращение). Показатели работы сердца. Распределение сердечного выброса, мышечный кровоток и АВР-О₂. Мышечный аппарат и выносливость. Биохимическая адаптация мышц к тренировке выносливости.

Тема 3.4 Синдром перегрузки. Утомление и восстановление. (2 часа)

Основные показатели, характеризующие наступление утомления. Локализация утомления при локальной и глобальной работе. Диагностика, оценка утомления, профилактика утомления. Факторы, вызывающие утомление и лимитирующие работоспособность в разных видах физических упражнений. Биологическая роль утомления.

Физиологические механизмы восстановительных процессов организма после физических нагрузок. Фазы восстановления (ранние, поздние, пониженной, повышенной работоспособности). Физиологические показатели восстановления работоспособности (энергорезервы, МПК, PWZ170, кислородный долг, показатели системы сердечной деятельности, двигательной систем, крови и т. д.). Неравномерность, гетерохронность, конструктивность, избирательность восстановительных процессов. Особенности восстановления после физических нагрузок разной мощности и длительности. Средства, ускоряющие процессы восстановления.

Раздел 4. Основы рационального питания (3час.)

Тема 4.1 Рациональное питание и физиологические основы его организации(0,5 час)

Процесс пищеварения: пищеварение в ротовой полости; роль поджелудочной железы в процессе пищеварения; роль печени в процессе пищеварения; пищеварение в тонком и толстом кишечнике. Усвояемость пищи. Питание различных возрастных профессиональных групп населения. Нормы питания.

Тема 4.2 Понятие основного обмена. Энергетическая ценность пищи (1 час)

Факторы, определяющие основной обмен. Определение величины фактического основного обмена. Определение величины должного основного обмена. Правило поверхности. Энергетические затраты организма при разных видах труда. Специфически-динамическое действие питательных веществ. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Регуляция обмена энергии. Расход энергии на работу внутренних органов, поддержание температуры, выполнение трудовых процессов. Калорийность питания. "Энергетики", продукты, улучшающие мыслительную деятельность. Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным затратам. Высоко и низкокалорийное

питание. Принципы составления суточных рационов. Рекомендуемый дневной рацион: продукты, их калорийность. Соотношение калорийности пищи энерго-затратам организма.

Тема 4.3 Сбалансированное питание (1 час)

Биологическая ценность жиров, белков, углеводов. Белки - необходимый элемент для построения тканей, ферментов, гормонов. Роль белков в образовании энергии. Жиры – энергетический резерв организма, источник витаминов А, Д, Е. Сочетание растительных и животных жиров. Энергетическая ценность углеводов. Усвояемые и неусвояемые углеводы. Роль сахара как носителя "пустых" калорий. Оптимальная физиологическая норма жиров, белков и углеводов. Сбалансированность рациона питания на основе разнообразия продуктов и блюд. Влияние пищевых продуктов и диет на здоровье человека. Вред избыточного и недостаточного питания.

Тема 4.5 Специализированные пищевые добавки (0,5 час)

Специализированные пищевые добавки, их основные группы. Методика применения специализированных пищевых добавок.

Раздел 5. Основы биомеханики (5 час.)

Тема 5.1 Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата (1 час.)

Биомеханические цепи. Биодинамика мышц, механические свойства мышц, механика мышечного сокращения. Механическая работа, мощность работы и энергия при движениях человека.

Тема 5.2 Система движений, организация управления движениями(2 час.)

Биомеханические аспекты управления движением человека. Состав системы движений и ее структура. Спортивное действие как управляемая система движений. Управление движениями в переменных условиях. Биомеханические основы физических упражнений.

Тема 5.3 Особенности биомеханики суставов (2 час)

Биомеханика тазобедренного сустава. Развитие сустава. Строение. Степени свободы тазобедренного сустава. Оси сустава. Движения в тазобедренном суставе.

Основы биомеханики позвоночника. Строение и функции позвоночника. Биомеханика позвоночного столба и его составных элементов.

Раздел 6. Первая медицинская помощь при травмах, кровотечениях и других чрезвычайных ситуациях (3 часа)

Тема 6.1. Риск травматизма и способы его уменьшения. (2 часа).

Травматизм: понятие, причины и виды травм. Особенности спортивного травматизма, предупреждение и профилактика. Недопущение спортивного травматизма.

Основные виды и источники опасности во время фитнес-тренировки. Техника безопасности при организации силовых, аэробных тренировок и тренировок, направленных на развитие гибкости. Сущность педагогического контроля в процессе занятий.

Тема 6.2. Оказание первой помощи пострадавшему. Правила транспортировки пострадавшего (1 час)

Сущность и классификация мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшему. Классификация повреждений. Оказание первой помощи при травмах.

Модуль II. Основные аспекты работы инструктора групповых программ по фитнесу (21 час.)

Раздел 1. Классическая аэробика начального уровня сложности (8 час.)

Тема 1.1. Классическая аэробика: основы и история развития. Техника безопасности (1 час)

Специфика термина. Зарождение аэробики. Распространение аэробики в мире. Аэробика в России. Основные правила техники безопасности на занятиях по аэробике.

Тема 1.2 Структура и содержание занятий по аэробике (1 час)

Основные движения. Базовые шаги. Работа рук и ног. Структура занятий. Типы занятий. Структура силовой тренировки, структура кардиозанятий, структура комплексной тренировки. Управление нагрузкой. Интенсивность, способы её измерения и повышения. Планирование тренировочного процесса. Основные принципы построения урока. Методики ведения класса.

Тема 1.3 Теория и методика фитнес-тренировки (2 час)

Определение понятий «фитнес-уровень», «фитнес-тренировка». Задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности. Решение таких задач, как изменение внешнего облика клиента, улучшение и формирование его здоровья, работа со специальными группами населения, работа в области спорта. Механизмы срочной и долговременной адаптации как основа повышения уровня тренируемых качеств и функций. Стресс и механизм общей адаптации. Основные компоненты общей адаптации. Последовательные изменения в организме, вызванные стресс-фактором.

Определение понятия «выносливость». Общая и специальная выносливость. Адаптация к аэробной тренировке кислородо-транспортной и кислородо-утилизирующей систем.

Тема 1.4 Организация и проведение групповых фитнес программ (1 час)

Классификация элементов классической аэробики. Классификация программ группового фитнеса. Этапы обучения тренирующихся. Методы и приемы обучения тренирующихся.

Тема 1.5 Музыкальное сопровождение занятий (1 час)

Музыка в аэробике. Музыкальный размер. Музыкальный ритм, музыкальный квадрат. Работа с музыкой. Адекватность музыкального сопровождения хореографии в аэробике.

Тема 1.7 Методы построения и разучивания хореографических комбинаций (2 часа)

Задачи, решаемые инструктором в практике фитнеса. Элемент как основа хореографии. Доступность и простота двигательных действий как условие создания хореографических комбинаций. Координационное усложнение элемента. Этапы составления комбинаций. Регламентированное и свободное создание комбинаций. Методы создания комбинаций (линейной прогрессии, сложения, усложнения и др.).

Раздел 2. Силовая тренировка начального уровня сложности (8 час.)

Тема 2.1 Силовая тренировка (тренировка с отягощениями) (2 часа)

Классификация силовых упражнений и техника их выполнения. Запрещенные упражнения. Силовые способности. Определение понятий «силовые способности» и «сила». Собственно силовая, скоростно-силовая способность, силовая выносливость. Факторы, определяющие мышечную силу. Противопоказания к силовым тренировкам. Основные правила безопасности на занятиях.

Тема 2.2 Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями (2 часа)

Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями. Увеличение мышечной массы. Факторы, стимулирующие миофибрилярную гипертрофию.

Тема 2.3 Структура занятия по силовой тренировке (2 часа)

Принципы организации силовых тренировок. Структура занятия: подготовка (разминка), основная часть тренировки (комплекс упражнений, обусловленный основными параметрами нагрузки на организм), заключительная часть (разгрузка опорно-двигательного аппарата).

Тема 2.5. Особенности составления программ (2 часа)

Планирование тренировочных комплексов по силовой подготовке. Программа **Supersculpt**: понятие и теория тренировки, основные ошибки, виды упражнений. Программа **Lowerbody**: понятие и теория тренировки, основные ошибки, виды упражнений. Программа **Upperbody**: понятие и теория тренировки, виды упражнений. Программа **Powerflex**: понятие и теория тренировки, виды и разбор упражнений.

Раздел 3 Степ-аэробика начального уровня сложности (4 часа)

Тема 3.1 История степ-аэробики. Техника безопасности и правила тренировки на стэп-платформе (2 часа).

Степ-аэробика как вид фитнеса. Зарождение степ-аэробики. Распространение степ-аэробики в мире. Степ-аэробика в России. Правила безопасного поведения и правила тренировки на стэп-платформах.

Тема 3.2 Особенности тренировки по стэп-аэробике (2 часа).

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей. Упражнения и комплексы на мышцы спины и груди. Упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Раздел 4. Растяжка в групповом уроке (1 час)

Тема 4.1 Понятие «гибкости». Средства, методы развития гибкости. Факторы, ограничивающие гибкость (1 час).

Определение гибкости. Гибкость как свойство двигательного аппарата; активная и пассивная подвижность в суставах. Факторы, обуславливающие развитие гибкости (зависимость подвижности в суставах от морфологических, физиологических, психологических и внешнесредовых факторов, взаимодействие мышц-антагонистов, оптимальная мера подвижности и сопряженность с развитием силы). Задачи, методы развития гибкости. Средства развития (активные и пассивные упражнения с большей амплитудой движения). Особенности развития гибкости у детей.

2.4. Содержание практических разделов программы дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инструктор групповых программ по фитнесу» (48 часов)

Модуль I. Теоретические основы (5 часов)

Раздел 2. Основы анатомии (1 час)

Тема 2.4 Скелетная система, мышечная ткань, классификация мышц (1 час)

Мышцы спины: классификация, расположение, принципы начала и прикрепления, функции. Мышцы груди: классификация, расположение, принципы начала и прикрепления, функции. Мышцы живота: классификация, расположение, принципы начала и прикрепления, функции. Мышцы плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти: принцип начала и прикрепления, функции. Мышцы таза, бедра, голени, стопы: принципы начала и прикрепления, функции.

Раздел 5. Основы биомеханики (1 час)

Тема 5.3 Особенности биомеханики суставов (1 час.)

Биомеханика коленного сустава. Развитие сустава. Строение. Степени свободы коленного сустава. Оси сустава. Движения в коленном суставе.

Раздел 6. Первая медицинская помощь при травмах, кровотечениях и других чрезвычайных ситуациях (3 часа)

Тема 6.1. Риск травматизма и способы его уменьшения (1 час).

Анамнез (анкетирование) и визуальные наблюдения (контроль за объективными и субъективными показателями). Определение ЧСС, частоты дыхания, артериального давления и их связи с различными видами физической нагрузки. Контроль состояния переутомления / перетренированности с помощью объективных методов. Контроль антропометрических параметров.

Тема 6.2. Оказание первой помощи пострадавшему. Правила транспортировки пострадавшего (2 часа)

Потеря сознания и обморочные состояния в процессе тренировки: причины, первая помощь и действия персонального тренера. Коронарный синдром во время физической активности: причины, алгоритм действий тренера по оказанию первой помощи.

Первая помощь при кровотечениях. Наложение бинтов, типы перевязок. Первая помощь при травмах. Правила транспортировки пострадавшего.

Модуль II. Основные аспекты работы инструктора групповых программ по фитнесу (43 час.)

Раздел 1. Классическая аэробика начального уровня сложности (16 час.)

Тема 1.2 Структура и содержание занятий аэробикой (4 час.)

Основные движения. Базовые шаги. Работа рук и ног. Структура занятий. Типы занятий. Структура силовой тренировки, структура кардио занятий, структура комплексной тренировки. Управление нагрузкой. Интенсивность, способы её измерения и повышения. Планирование тренировочного процесса. Основные принципы построения урока. Методики ведения класса.

Тема 1.3. Теория и методика фитнес-тренировки (5 час.)

Задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности: изменение внешнего облика клиента, улучшение и формирование его здоровья, работа со специальными группами населения, работа в области спорта. Методики разработки индивидуальных и групповых программ в соответствии с поставленными задачами.

Принципы (закономерности) тренировки как необходимые взаимосвязи, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект. Принцип индивидуальных различий. Принцип сверхкомпенсации. Принцип перегрузки. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Принцип специфической адаптации к определенным воздействиям. Принцип обратимости. Принцип специализации. Цикличность тренировочного процесса.

Тема 1.4 Организация и проведение групповых фитнес-программ (4 часа)

Основные движения в классической аэробике. Базовые шаги. Работа рук и ног. Методы разучивания и освоения комбинаций в группе. Этапы составления комбинаций с учетом групповой тренировки.

Тема 1.6. Музыкальное сопровождение занятий (1 час)

Подбор музыки (темпа, ритма) к определенным хореографическим комбинациям.

Тема 1.7 Методы построения и разучивания хореографических комбинаций (2 часа)

Задачи, решаемые с помощью хореографии в практике фитнеса. Этапы составления хореографических комбинаций. Последовательность элементов, упражнений в разучивании хореографических комбинаций.

Раздел 2. Силовая тренировка начального уровня сложности (9 час.)

Тема 2.3 Структура занятия по силовой тренировке (2 час)

Силовая тренировка и техника безопасности при работе с различным оборудованием. Классификация силовых упражнений и техника их выполнения с учетом этапа занятия (подготовительного, основного, заключительного).

Тема 2.4 Классификация силовых упражнений и техника их выполнения (7 час.)

Виды упражнений. Безопасное выполнение упражнений. Разбор упражнений, основных ошибок в их выполнении. Вариативность физических нагрузок. Объединение в связки под музыкальный ритм с учетом планирования и реализации разных программ.

Раздел 3. Степ-аэробика начального уровня сложности (13 час.)

Тема 3.2 Особенности тренировки по стэп-аэробике (7 час).

Направленность функциональной тренировки на развитие кардио и силовой выносливости. Принцип чередования упражнений из классической степ аэробики с функциональными упражнениями на силу, стабилизацию и баланс. Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей; упражнения и комплексы на мышцы спины и груди; упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Варианты различного положения стэп-платформы и тренирующихся. Классические элементы степ-аэробики. Методы увеличения интенсивности занятий. Работа мышц в степ-аэробике. Основная направленность отдельных частей занятия. Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Подбор упражнений в показательные выступления. Самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Тема 3.3 Хореографическая подготовка (2 часа)

Танцевальные шаги. Основные элементы танцевальных движений. Пластика движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Тема 3.4 Программы FitBalltraining и StepFunctional (4 часа)

Понятие и теория тренировки с учетом реализации определенной программы. Виды упражнений. Разбор упражнений: основные ошибки. Объединение упражнений в связки и комплексы. Вариативность физических нагрузок. Разминка и заминка Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Раздел 4. Растяжка в групповом уроке (5 час.)

Тема 4.2 Упражнения на растягивание (3 часа).

Диапазон движений суставов, работающие мышцы при растягивании. Виды растягивания. Основные правила растягивания. Упражнения на растягивание. Этапы подбора упражнений на растягивание. Разработка комплексов упражнений на растягивание.

Тема 4.3 Тренировка гибкости (2 часа)

Особенности тренировки на развитие гибкости и влияние ее на организм тренирующегося. Факторы, влияющие на уровень гибкости. Разновидности методик стретч-тренировок. Статическое, динамическое, баллистическое растягивание. Особенности и принципы выполнения упражнений на растягивание. Болевые ощущения при выполнении стретч-упражнений. Стретч-рефлекс. Разминка и ее типы, заминка.

3. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы университет располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов занятий. Каждый слушатель обеспечен доступом к ЭИОС и библиотечному фонду университета. Во время самостоятельной работы слушатели обеспечены доступом к сети Интернет, доступом к ресурсам ЭБС университета.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебная аудитория	Лекции, практические, текущий контроль	аудитория оборудована мультимедийным оборудованием для презентаций (компьютер (Windows7/XP, Microsoft Office, проектор, экран, колонки)
Учебная аудитория (кабинет основ медицинских знаний, кабинет анатомии)	Практические	Аудитория оборудована наглядными пособиями, мультимедийным оборудованием для презентаций
Спортивный зал	Практические Итоговая аттестация	Аудитория оборудована необходимыми сооружениями, инвентарем и оборудованием

Данная программа обеспечивается научно-педагогическими кадрами университета, имеющими образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. К образовательному процессу также привлечены действующие специалисты-практики: фитнес-тренеры, инструкторы по физической культуре учреждений физкультуры и спорта.

4. Учебно-методическое обеспечение программы

Учебный процесс по дополнительной профессиональной программе обеспечен учебной и учебно-методической литературой, включая ресурсы электронных библиотечных систем. Слушателям обеспечена возможность доступа к учебно-методическим материалам, разработанным составителями программы и размещённым в ЭИОС университета (на сайте библиотеки ХГУ им. Н.Ф. Катанова <http://library.khsu.ru/>; сайте университета <http://khsu.ru/>)

Перечень рекомендуемой литературы

Основная

1. Биомеханика. Физиология спорта [Текст] : учебно-методический комплекс по дисциплине : практикум / М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова" ; [сост. Н. И. Ермолаев, И. В. Карпухина]. - Абакан : Изд-во ФГБОУ ВПО "Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова", 2012. - 80 с.
2. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : [с основами динамической и спортивной морфологии] : учеб. для вузов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - 12-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.
3. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 153 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075> (28.07.2019).
4. Семенов, Эдуард Викторович. Атлас анатомии человека [Текст] : рек. УМО по мед. и фарм. образованию вузов России и М-вом здравоохранения и соц. развития РФ : учебное пособие для студентов мед. вузов : [в 4 т.] / Э. В. Семенов. - М. ; Элиста : АПП "Джангар", 2017 - 2018. [Т.1] : Строение скелетной и мышечной систем. - 2-е изд., перераб. и доп. - 2018. - 372 с. : цв.ил. (4 экз.)

5. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707> (28.07.2019)

Дополнительная

1. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер – М.: Книга по Требованию, 2013. – 224 с.
2. Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 176 с.
3. Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.
4. Смирнова И.В. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сб. / Ирина Смирнова, Лика Ян. - СПб.: вектор, 2009. - 215 с.
5. Солодков, А.С. Физиология человека [Электронный ресурс]: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2012. - 619 с.
6. Сотник, Ж.Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж.Г. Сотник, Л.А. Заричанская. – М., 2005. – 57 с.

Интернет-ресурсы:

1. Фитнес мероприятия, конвенции - <http://www.worldclass.ru/>
2. Основы оздоровительной тренировки в различных видах деятельности - <http://fitnesscity42.ru/>
3. Федерация фитнеса и аэробики России - <http://www.fitnessaerobics.ru/>
4. Фитнес семинары, обучение для инструкторов - <http://fitness-seminar.ru/>

5. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы повышения квалификации «Инструктор групповых программ по фитнесу» включает текущий контроль и итоговый контроль обучающихся. Текущий контроль осуществляется по завершению изучения модулей программы в форме тестирования. По каждому модулю слушатель выполняет 24 тестовых задания.

Критерии оценки:

24-21 баллов – отлично

20-16 баллов – хорошо

15-12баллов – удовлетворительно

11баллов и ниже – неудовлетворительно.

Примерные тестовые задания для проведения текущего контроля

В каждом вопросе надо отметить только 1 правильный ответ.

Модуль 1. Теоретические основы

1. Сагитальная плоскость:

1	Разделяет тело или его часть на верхнюю и нижнюю половины
2	Разделяет тело или любую его часть на левую и правую половины
3	Разделяет тело или его часть на переднюю и заднюю половины

2. Фронтальная ось:

1	Ориентирована справа налево или слева направо.
2	Направлена вдоль тела стоящего человека и перпендикулярна к плоскости опоры.

3	Направлена спереди назад
---	--------------------------

3. Выберите верное утверждение:

1	Эритроциты составляют более 99 % клеток крови
---	---

2	Плазма на 50 % состоит из воды, а также содержит сложную смесь белкой, витаминов и гормонов
---	---

3	Место продукции лимфоцитов – печень
---	-------------------------------------

4. Сколько долей в правом легком?

1	Одна
---	------

2	Две
---	-----

3	Три
---	-----

5. К мышцам брюшного пресса относятся все нижеперечисленные мышцы, КРОМЕ:

1	Внутренняя косая мышца
---	------------------------

2	Диафрагма
---	-----------

3	Квадратная мышца поясницы
---	---------------------------

4	Мышцы тазового дна
---	--------------------

5	Передняя зубчатая мышца
---	-------------------------

6. Подпишите на рисунке известные Вам кости скелета

7. Подпишите на рисунке известные Вам мышцы.

Физиология

1. Выберите НЕВЕРНОЕ утверждение:

1	Нагрузка – внешняя задача, параметры которой не зависят от человека, выполняющего работу
---	--

2	Статическая работа производится при изометрическом мышечном сокращении
---	--

3	Для оценки мышечной силы используется метод с субмаксимальной нагрузкой
---	---

2. Значительное увеличение ЧСС (на 120-150%) характерно для следующего типа:

1	Астенический
---	--------------

2	Дистонический
---	---------------

3	Гипертонический
---	-----------------

3. После завершения программы силовых упражнений (по 30-60 минут в день, 3-5 раз в неделю, 3 месяца при 60% max) в скелетной мышце произойдет все нижеперечисленное, КРОМЕ:

1	увеличения количества митохондрий
---	-----------------------------------

2	увеличение площади поперечного сечения двуглавой мышцы
---	--

3	увеличение концентрации миоглобина
---	------------------------------------

4	ангиогенез (образование новых кровеносных сосудов)
---	--

5	повышенное расщепление жиров
---	------------------------------

4. Какие из перечисленных ниже явлений представляют собой адекватную реакцию системы кровообращения на постепенно возрастающую нагрузку при выполнении пробы на выносливость?

1	ЧСС, частота дыхания, систолическое, диастолическое и пульсовое давление с увеличением нагрузки возрастают
---	--

2	Частота дыхания, систолическое, диастолическое и пульсовое давление с увеличением нагрузки снижаются
---	--

3	Диастолическое давление снижается или остается неизменным; систолическое давление, ЧСС и частота дыхания с увеличением нагрузки возрастают.
---	---

4	Ни одно из перечисленных выше ответов не соответствует нормальной реакции на постепенно возрастающую нагрузку
---	---

5. Излишки сахара запасаются в печени и скелетных мышцах в виде:

1	Глюкозы
2	Крахмала
3	Гликогена
4	Жира

6. Как влияет на дыхательный центр молочная кислота?

1	Угнетает, дыхание урежается
2	Стимулирует, дыхание учащается
3	Никакого воздействия

7. Для МПК характерно все нижеперечисленное, КРОМЕ:

1	МПК характеризует эффективность использования организмом O ₂ на клеточном уровне при повышенной нагрузке
2	Уровень МПК зависит от генетических задатков
3	Наибольших значений МПК достигает к 35 годам и затем постепенно снижается
4	В процессе многолетней тренировки МПК увеличивается только на 30%
5	У тренированных людей МПК составляет 4-5 л/мин
6	Уровень МПК характеризует работоспособность человека

8. Уровень секреции какого гормона снижается во время физической нагрузки?

1	Инсулина
2	Соматотропного гормона
3	Глюкагона

Первая медицинская помощь

1. Соотношение нажатий на грудную клетку и выдохов при непрямом массаже сердца и ИВЛ равно:

1	1 вдох -15 нажатий, если один человек проводит реанимационные мероприятия и 2 вдоха-5 нажатий, если двое
2	2 вдоха-15 нажатий, если один человек проводит реанимационные мероприятия и 1 вдох -5 нажатий, если двое
3	1 вдох-10 нажатий, если один человек проводит реанимационные мероприятия и 1 вдохов -5 нажатий, если двое
4	3 вдох -15 нажатий, если один человек проводит реанимационные мероприятия и 1 вдохов – 5 нажатий, если двое
5	2 вдоха -10 нажатий, если один человек проводит реанимационные мероприятия и 2 вдоха -5 нажатий, если двое

2. При непрямом массаже сердца давление рук осуществляется:

1	на область сердца
2	на левую половину грудной клетки
3	на область «солнечного сплетения»
4	на нижнюю треть грудины
5	на правую половину грудной клетки

3. При артериальном кровотечении жгут надо накладывать:

1	Ниже места кровотечения
2	На место кровотечения
3	Выше места кровотечения

4. Для приступа стенокардии характерны следующие признаки, КРОМЕ:

1	выраженная боль в левой половине грудной клетки или за грудиной
2	боль может отдавать в нижнюю челюсть
3	боль проходит после приема валидола через 1-2 минуты
4	боль может возникнуть при физической нагрузке и психоэмоциональном стрессе

5. К признакам гипогликемии НЕ относится:

1	бледность кожных покровов
---	---------------------------

2	запах ацетона изо рта
3	учащенное сердцебиение
4	холодный липкий пот

6. Клиент во время тренировки в зале в результате несчастного случая получил травму - открытый перелом костей голени, сопровождающийся выраженным кровотечением. Ваша тактика (выберите правильный ответ):

1	Срочно вызвать врача клуба или скорую медицинскую помощь.
2	Перебинтовать рану и организовать транспортировку пострадавшего в кабинет врача.
3	Прижать подколенную артерию в подколенной ямке, попросить коллег вызвать врача или «03». Наложить жгут, указав в записке время получения травмы. Пострадавшего не перемещать.
4	Прижать подколенную артерию в подколенной ямке, попросить коллег вызвать врача или «03». Наложить жгут, указав в записке время наложения. Пострадавшего не перемещать.
5	Прижать лодыжковые артерии к поверхности медиальной и латеральной лодыжек, попросить коллег вызвать врача или «03». Наложить жгут, указав в записке время наложения. Пострадавшего не перемещать.

7. Нельзя давать пить больному, если Вы заподозрили:

1	Острый аппендицит
2	Интоксикацию (отравление)
3	Инфекционное заболевание

Рациональное питание

1. Какое утверждение является НЕВЕРНЫМ?

1	Конечные продукты катаболизма - вода, углекислый газ, аммиак, мочеви́на, мочева́я кислота.
2	Анаболические реакции сопровождаются выделением химической энергии
3	Ферменты – вещества преимущественно белковой природы

2. Какой процент от общего веса человека составляет вода?

1	40%
2	60%
3	80%
4	90%

3. Индекс массы тела (ИМТ) человека определяется по следующей формуле:

1	Вес тела / обхват бедер
2	Рост / вес тела в квадрате
3	Вес тела / рост в квадрате
4	Обхват бедер / рост

4. Белкам присущи все нижеперечисленные функции, КРОМЕ:

1	Участие в пластических процессах: рост, размножение, репаративные процессы
2	50% белка расходуется на энергетические процессы
3	Регуляция КЩР
4	Защитная роль
5	Транспортная функция
6	Структурная функция
7	Сократительная

5. Положительным свойством клетчатки является:

1	Профилактика атеросклероза
2	Профилактика мочекаменной болезни
3	Профилактика рака молочной железы

6. Правила рационального питания включают в себя все нижеперечисленные пункты, КРОМЕ:

1	Для снижения массы тела необходимо обеспечить отрицательный калорический баланс в организме
2	Рекомендуется 5-6 приемов пищи в день, последний не позднее 18 часов
3	Интервалы между приемами пищи должны составлять не более 3-х часов
4	В день следует потреблять воды не менее 40 мл/кг массы тела

Биомеханика.

1. Что НЕ относится к определению мышечного баланса:

1	Взаимная тяга мышц-антагонистов
2	Баланс вокруг суставов
3	Выполнение движений с максимальной амплитудой
4	Равновесие силы и гибкости с правой и левой сторон тела
5	Равновесие силы и гибкости спереди и сзади

2. Концентрическое мышечное сокращение это:

1	Тип мышечного сокращения, в результате которого длина мышцы не изменяется, движение отсутствует и положение сустава остаётся неизменным
2	Тип мышечного сокращения, при котором мышца развивает напряжение и в суставе осуществляется движение
3	Мышечное сокращение вызывает перемещение точек прикрепления мышц к костям ближе друг к другу, вызывая движение в суставе
4	Мышечное сокращение может использоваться в качестве усилия торможения для регулирования скорости движения, вызванного другой силой

3. За разгибание бедра отвечают мышцы, КРОМЕ:

1	Большая ягодичная
2	Длинная головка двуглавой бедра
3	Портняжная
4	Полуперепончатая
5	Полусухожильная

4. Как называется мышца, наиболее эффективная при воспроизводстве движения:

1	Антагонист
2	Агонист
3	Органист

Гибкость.

1. Какие виды растягивания НЕ используются в фитнесе?

1	Статический
2	Динамический
3	Баллистический
4	Проприоцептивное улучшение нервно- мышечной передачи импульсов
5	Пассивный
6	Активный

Модуль II. Основные аспекты работы инструктора групповых программ по фитнесу

1. Дайте определение. Фитнес – это
2. Выбирая каждое упражнение, инструктор должен руководствоваться основными принципами:

1) _____ 2) _____ 3) _____

- 3.** Аэробный режим занятий включает (выберите правильный ответ):
- 1) взрывные упражнения с наибольшей интенсивностью, которые можно выполнять только в течение нескольких минут;
 - 2) упражнения с использованием крупных групп мышц, выполняемых непрерывно, продолжительный промежуток времени;
 - 3) упражнения с использованием крупных групп мышц, выполняемых с остановками, непродолжительный промежуток времени;
 - 4) медленные плавные движения в течение продолжительного времени.
- 4.** Укажите основную задачу занятий оздоровительной аэробикой:
- 1) развитие силы мышц;
 - 2) развитие выносливости;
 - 3) укрепление сердечно-сосудистой системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального стресса;
 - 4) снижение жировой прослойки.
- 5.** Какие функциональные изменения в организме человека происходят в результате регулярных занятий аэробикой?
- 1) Уменьшается просвет кровеносных сосудов.
 - 2) Нормализуется АД.
 - 3) Увеличивается уровень холестерина.
 - 4) Увеличивается ЧСС в покое.
 - 5) Увеличивается сократительная способность сердца.
 - 6) Увеличивается жизненный объём лёгких.
 - 7) Уменьшается скорость основного обмена веществ.
 - 8) Увеличивается напряжение, вызванное психологическим стрессом.
- 6.** Укажите травмоопасные упражнения:
- 1) Глубокие приседания.
 - 2) Наклон корпуса вперёд стоя на прямых ногах.
 - 3) Прыжки.
 - 4) Круговые движения головой.
- 7.** Перечислите действия инструктора перед началом занятия:.....
- 8.** Какой вид растягивания используется в Pre-stretch и почему?
- 9.** Перечислите мышцы, которые рекомендуется растягивать в Pre-stretch.
- 10.** Перечислите цели силовой части урока A-intro и Step beginners.....
- 11.** Какие группы мышц рекомендуется тренировать в силовой части урока A-intro и Step beginners?
- 1)
 - 2)
 - 3)
- 12.** Напишите основные требования по технике выполнения шагов аэробики.
- 1)
 - 2)
 - 3)
- 13.** Дайте определение понятию «Элемент»
- 14.** Дайте определение понятию «Структура элемента».
- 15.** Перечислите основные требования (5 треб.) к вербальным командам инструктора:

16. Основное правило разучивания элементов.
17. Перечислите методы разучивания элементов (2 метода): Перечислите методы разучивания комбинаций (3 метода): Перечислите требования к комбинациям (10 требований):.....
18. Дайте определение. Интенсивность –
19. Напишите формулу Карвонена:
20. Что означает принцип FITT?
21. Какие рекомендации Вы дадите клиенту, не имеющему противопоказаний к занятиям?
 - 1) По частоте занятий в неделю.....
 - 2) По сочетанию различных программ.....
 - 3) Питьевой режим во время тренировки.....
 - 4) Выбор одежды и обуви.....
22. Перечислите признаки переутомления на занятии:
23. Какие методы отслеживания интенсивности на уроках аэробики Вы знаете?
 - 1)
 - 2)
 - 3)
24. Отметьте, верно или неверно высказывание:
25. В каком году прошла презентация программы степ-аэробика?
26. Перечислите запрещенные движения в степ-аэробике.
27. Перечислите цели разминки (три пункта).
28. Перечислите группы, на которые классифицируются элементы степ-аэробики.
29. Назовите не менее четырех элементов без смены лидирующей ноги величиной 4 счета.
30. Опишите структуру элемента Up Up Lunge.
31. Перечислите основные подходы к степ-платформе.
32. Перечислите перемещения по степ-платформе.
33. Напишите пример билатеральной симметричной комбинации урока Step beginners.
34. Напишите пример замены
35. Что означает принцип KISS?
36. Укажите рекомендуемое соотношение вербальных и невербальных команд.....
37. Перечислите 5 разновидностей силовых групповых занятий?
38. Дайте описание урока МТ?
39. Перечислите критерии выбора обуви (три пункта)...
40. Какие группы мышц рекомендуется тренировать в основной части урока UB?
41. Сколько по времени необходимо удерживать положение при растягивании мышц в заключительной части урока?
42. Дайте определение термину «базовые упражнения» и перечислите их (три упражнения).
43. Дайте определение понятию «выносливость». Увеличение мышц в результате тренировок – это...
44. Дайте определение понятию «исходное положение».
45. Перечислите упражнения, развивающие большую грудную мышцу (не менее трех).
46. Классификация силовых упражнений по количеству задействованных мышц.
47. Правило подбора упражнений в силовой тренировке (виды упражнений, в процентах).
48. Какое физическое качество развивается на силовой групповой тренировке?
49. Перечислите режимы выполнения упражнений (три).
50. Какие факторы влияют на изменение интенсивности силовой групповой тренировки (8-10 факторов)?
51. Перечислите типы амплитуды.

Целью итоговой аттестации слушателей дополнительной профессиональной программы является определение соответствия результатов освоения слушателем программы предъявляемым требованиям. К итоговым аттестационным испытаниям, входящим в состав итоговой аттестации, допускается лицо, успешно завершившее в полном объеме освоение программы дополнительного профессионального образования.

Итоговая аттестация обучающихся по программе повышения квалификации «Инструктор групповых программ по фитнесу» проводится в форме экзамена. Экзамен проводится в форме презентации комплекса практических упражнений по классической аэробике и степу.

Оцениваются комплексность (подбор и связь элементов в упражнении); силовая тренировка; растяжка; ритм и музыкальное сопровождение.

Решение по приему междисциплинарного экзамена принимается на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании. Результаты сдачи междисциплинарного экзамена определяются членами итоговой аттестационной комиссии. Оценка уровня освоения программы осуществляется по 4-х бальной системе.

Оценка «неудовлетворительно» - выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, не справившемуся с разработкой и выполнением итогового аттестационного практического задания.

Оценка «удовлетворительно» - выставляется слушателю, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности при демонстрации итогового аттестационного практического задания.

Оценка «хорошо» - выставляется слушателю, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустившего незначительные ошибки в выполнении итогового аттестационного практического задания.

Оценка «отлично» - выставляется слушателю, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), умение выполнять задания с привнесением собственного видения проблемы, собственного варианта решения практической задачи, проявивший сформированность новых компетенций для осуществления профессиональной деятельности при демонстрации итогового аттестационного практического задания.

Оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» объявляются слушателям в день проведения итоговой аттестации и заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость.

Компетенция	Оценочные средства
Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Текущий контроль: тестовые задания по модулю 1; тестовые задания по модулю 2. Итоговая аттестация: презентация комплекса упражнений по классической аэробике и степу
Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
Владеть знаниями по анатомии, физиологии, биомеханики	
Обеспечивать организационное и методическое сопровождение занятий по фитнесу	

6.Используемые образовательные технологии обучения

При освоении содержания учебной программы и ее модулей используются образовательные технологии, предусматривающие различные методы и формы изучения материала.

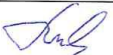
Программой предусматриваются лекции-консультации, обуславливающие совместную деятельность преподавателя и слушателя при рассмотрении сложных вопросов.

На практических занятиях в аудитории используются интерактивные формы обучения:


- практические занятия с элементами тренинга;
- методы группового решения задач, с использованием тренировочных упражнений;
- кейс-стади.

Также используются лекции-презентации, анализ конкретных ситуаций. Задания к практическим занятиям имеют целью закрепить материал по темам дисциплины, а также привить навыки исследовательской работы, сформировать умения научного поиска, анализа и обобщения информации.

7. Составители программы


ФИО преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Номер разработанного раздела (темы)	Подпись
Михеева О.С.	Ст. преподаватель кафедры ФКиС, мастер спорта СССР по плаванию	Разделы программы 1-6	

СОГЛАСОВАНО

Начальник УНО

О.В. Кокова
«18» 09 2019 г.

Директор ИПКиПК

Т.М. Толмашова
«17» 09 2019 г.

Директор УМЦ

О.В. Угдыжекова
«17» 09 2019 г.