

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 2019 г.

**Учебно-тематический план**  
дополнительной профессиональной программы  
повышения квалификации  
«Инструктор групповых программ по фитнесу»

**Цель обучения:** 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.

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

1. Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).
2. Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).
3. Владеть знаниями по анатомии, физиологии, биомеханики.
4. Обеспечивать организационное и методическое сопровождение занятий по фитнесу.

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

**Продолжительность обучения:** 98 часов

**Режим занятий:** 8 часов в день аудиторных занятий

**Форма обучения:** очная, с отрывом от работы

**Документ об образовании:** удостоверение о повышении квалификации

№ п/п	Наименование модулей и разделов (тем)	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	семинары	
<b>I.</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	Тестирование
1.	<b>Фитнес в системе физической культуры и спорта РФ</b>	1	1		
2.	<b>Основы анатомии</b>	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.	<b>Основы физиологии</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	

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		
<b>4.</b>	<b>Основы рационального питания</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
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		
<b>5.</b>	<b>Основы биомеханики</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
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	
<b>6.</b>	<b>Первая медицинская помощь при травмах, кровотечениях и других чрезвычайных ситуациях</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
6.1	Риск травматизма и способы его уменьшения.	3	2	1	
6.2	Оказание первой помощи пострадавшему. Правила транспортировки пострадавшего	3	1	2	
<b>II</b>	<b>ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ПО ФИТНЕСУ</b>	<b>64</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	Тестирование
<b>1</b>	<b>Классическая аэробика начального уровня сложности</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
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	
<b>2</b>	<b>Силовая тренировка начального уровня сложности</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
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	-	
<b>3</b>	<b>Степ - аэробика начального уровня сложности</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	

3.1	История степ-аэробики. Техника безопасности и правила тренировки на стэп-платформе	2	2		
3.2	Особенности тренировки по степ-аэробике	9	2	7	
3.3	Хореографическая подготовка	2		2	
3.4	Программы FitBalltraining и StepFunctional	4		4	
<b>4</b>	<b>Растяжка на групповых занятиях</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
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	
	<b>Итоговая аттестация в форме презентации упражнений (практика)</b>	<b>4</b>			<b>экзамен</b>
	Итого:	98	46	48	

Разработчик



О.С. Михеева