|  |  |
| --- | --- |
| Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» | |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала)  РГЭУ (РИНХ)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голобородько А.Ю.  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
|  |  |
| **Рабочая программа дисциплины**  **Организация работы тренера-инструктора фитнес-клуба** | |
|  |  |
| направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка) | |
|  |  |
| Для набора 2021 года | |
|  |  |
| Квалификация  Бакалавр | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZS.plx | | | | | | | | |  |  | стр. 2 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАФЕДРА |  | **физической культуры** | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Распределение часов дисциплины по курсам** | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Курс | | | **4** | | Итого | |  |  |  |  |  |
|  | Вид занятий | | | УП | РП |  |  |  |  |  |
|  | Лекции | | | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | Практические | | | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  | Итого ауд. | | | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Кoнтактная рабoта | | | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Сам. работа | | | 94 | 94 | 94 | 94 |  |  |  |  |  |
|  | Часы на контроль | | | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | Итого | | | 108 | 108 | 108 | 108 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОСНОВАНИЕ** | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебный план утвержден учёным советом вуза от 26.04.2022 протокол № 9/1.  Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Савченко Маргарита Борисовна;Ст. преп., Карякин Алексей Алексеевич \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZS.plx | | |  |  |  |  |  | стр. 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | | |
| 1.1 | Формирование у студентов профессиональной компетентности, необходимой для ведения инновационной профессиональной деятельности, заключающейся в повышении эффективности организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы, учебных занятий и мероприятий с использованием кросс-фита, а также для получения знаний и компетенций по организации деятельности фитнес-клуба и работы в качестве тренера- инструктора . | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | | |
| **ПКР-3.1:Анализирует и оценивает различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования** | | | | | | | | |
| **ПКР-3.2:Использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ** | | | | | | | | |
| **ПКР-3.3:Оценивает качество программных материалов в соответствие с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся** | | | | | | | | |
| **ПКР-3.4:Владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями** | | | | | | | | |
| **ПКР-3.5:Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся** | | | | | | | | |
| **ОПК-2.1:Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования** | | | | | | | | |
| **ОПК-2.2:Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)** | | | | | | | | |
| **ОПК-2.3:Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:** | | | | | | | | |
| **Знать:** | | | | | | | | |
| - историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем;  - основные принципы деятельностного подхода; педагогические закономерности организации образовательного процесса;  - нормативно -правовые, аксиологические, психологические, дидактические и методические основы разработки и реализации основных и дополнительных  образовательных программ;  -специфику использования ИКТ в педагогической деятельности,  - использовать различные средства и способы распространения положительного опыта организации  образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ. | | | | | | | | |
| **Уметь:** | | | | | | | | |
| - разрабатывать цели, планируемые результаты, содержание, организационно- методический инструментарий, диагностические средства оценки результативности основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов, в том числе с использованием ИКТ;  - выбирать организационно-методические средства реализации дополнительных образовательных программ в соответствии с их особенностями,  - оценивать качество программных материалов в соответствие с современными теоретическими  и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся. | | | | | | | | |
| **Владеть:** | | | | | | | | |
| - дидактическими и методическими приемами разработки и технологиями реализации основных и дополнительных образовательных программ;  - приемами использования ИКТ,  - владеть законодательной базой для разработки программно-методического  обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями,  - разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов и индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей учащихся. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | | |
| **Код занятия** | | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | | **Семестр / Курс** | **Часов** | **Компетен-**  **ции** | **Литература** | |
|  | | **Раздел 1. Организация деятельности тренера-инструктора фитнес-клуба и методика проведения практических занятий** | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZS.plx | |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| 1.1 | Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ о «Физической культуре и спорте в РФ» - государственно-правовая база отраслевого управления. Роль закона «Об образовании» в развитии физической культуры и спорта. «Положение о расследовании несчастных случаев на занятиях физической культурой», «Закон о защите прав потребителей». Единая Всероссийская спортивная классификация. Календарный план спортивно-массовых мероприятий. Профессиональный стандарт «Тренер». Права и обязанности тренера и спортсменов, менеджеров команды и других специалистов. Трудовые отношения работников физкультурно-спортивных организаций. Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения). Структура органов управления в сфере физической культуры и спорта, основные функции. Государственные образовательные стандарты общего и высшего профессионального образования и место физической культуры в них. Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. Планирование в физкультурно- спортивных организациях государственного сектора экономики и коммерческих организациях. Нормативно-правовые особенности создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм.  /Лек/ | | 4 | 2 |  |  | |
| 1.2 | Теория фитнес-тренировки. Социальная значимость фитнеса. История возникновения фитнеса. Фитнес как система занятий физической культурой, включающая поддержание хорошей физической формы, интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Значение слова "Fitness" буквально переводится с английского как «пригодность» или «соответствие». Выражение "То be fit", переводится как "быть в форме". Определение разных категорий фитнеса: «Общий фитнес - это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Термин «положительное здоровье»». «Физический фитнес - стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние, или физическая подготовленность». В русском языке слово фитнес имеет несколько значений: совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья (тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы, аэробные тренировки, направленные на развитие аэробных способностей, тренировка гибкости, формирование культуры питания и здорового образа жизни. Фитнескак вид спорта. /Пр/ | | 4 | 2 |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZS.plx | |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 1.3 | Финансирование в сфере физической культуры и спорта.  Правовые основы, структура и принципы построения бюджетной системы в сфере физической культуры и спорта. Бюджетная классификация доходов и расходов, основные статьи и назначения расходов. Особенности формирования и использования бюджетов федерального, регионального и муниципального уровней. Спонсорство и другая деятельность, приносящая доход.  Гигиенические основы физкультурной деятельности.  Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена спортсмена. Определения понятия «здоровье». Компоненты здоровья: биологическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Критерии оценки индивидуального здоровья. Основные признаки нарушения здоровья. Мониторинг здоровья спортсменов с учетом возрастных групп. Введение в общую фармакологию. Предмет и задачи фармакологии. Фармакокинетика и фармакодинамика. Классификация фармакологических средств. Фармакологические средства, способные повышать работоспособность. Дополнительные факторы риска (режим и его нарушение, диета, гипер- и гиповитаминоз, интоксикация) ограничивающие работоспособность занимающегося. Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля. Методы и способы контроля состояния здоровья спортсменов. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом. Современные средства контроля за морфофункциональным состоянием спортсменов.  Система физкультурно-спортивных услуг для населения. Классификация услуг в физической культуре и спорте. Понятие «услуга». Общие принципы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным услугам. Ценовая политика услуг, предоставляемых в физкультурно-спортивных организациях и на спортивных сооружениях.  /Ср/ | | 4 | 30 |  |  | |
| 1.4 | Теория и методика фитнес-тренировки  Определение понятие фитнеса. История развития фитнеса. Современное состояние индустрии в мире. Разные модели и форматы фитнеса. Истоки возникновения и основные отличия. Развитие физкультурно-оздоровительного направления для населения в России. Особенности развития фитнес-индустрии в РФ. Категориально-понятийный аппарат. Классификация основных понятий. Стандарты и правовое поле деятельности современного фитнесклуба. Основные направления и методики физкультурно-оздоровительных и фитнес-занятий. Программы тренажерного зала и персональные тренировки. Базовые принципы. Основные направления групповых программ и их классификация. Программы фитнес-занятий с детьми в рамках современного фитнесклуба и их особенности. Другие популярные направления фитнес-программ: аквафитнес, фитнес- занятия на основе единоборств, реабилитационные направления и др. Оборудование для фитнес-тренировок: базовая классификация.  /Лек/ | | 4 | 2 |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZS.plx | |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 1.5 | Виды фитнеса Фитнес в античной концепции здоровья Оздоровительные системы Востока Оздоровительные системы в Европе XIX–XX вв. Оздоровительная физическая культура в Америке. Первые системы аэробики и их эволюция Групповые программы фитнеса.Теоретические аспекты фитнеса Функции и особенности мышечной системы . Принципы фитнес-тренинга Особенности мужского и женского тренинга. Теория тренировок и принципы фитнес-тренингов. Организм как единая система, способная к саморегуляции и поддержанию гомеостаза. Физическая нагрузка как и ее влияние на состояние мышц и деятельность всего организма через изменение в нем биохимических процессов. Характер нагрузок при занятиях фитнесом. Реакции организма на фитнес нагрузки. Адаптация организма на физические нагрузки (срочная, долговременная). Цели фитнес тренировок: двигательные, когнитивные, эмоциональные. Принципы спортивных тренировок: индивидуализация, вариативность, специализация, взаимодействие нагрузок, планирование тренировок по циклу, цикличность программ фитнес-треннингов. /Пр/ | | 4 | 2 |  |  | |
| 1.6 | Основы адаптации при аэробной тренировке. Изменения сердечнососудистой системы. Кардиоваскулярная и респираторная адаптация. Адаптационные реакции организма у нетренированного человека на занятия аэробной направленности. Процесс расщепления жировых клеток при аэробной тренировке. Изменение обменных процессов. Изменения в нервной системе. Изменения в дыхательной системе. Индивидуальные факторы при аэробной тренировке. Анаэробные процессы в организме при силовой тренировке. Мышечная адаптация. Сила и силовая выносливость. Методы воспитания силы (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Планирование программы силовой тренировки на тренажерных устройствах. Интегральные тренажерные устройства. Их характеристика для тренировки в циклических видах физкультурно- оздоровительной деятельности в условиях максимально приближенным к естественным. Способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы на тренажере.  Возможности применения каждого из видов кардиотренажеров во время тренировки. Меры безопасности и правильность тренировки на самых распространённых спортивных тренажерах «беговая дорожка», «эллиптический тренажер», «велотренажер», «степпер». Работа основных типов программ кардиотренажеров: программа типа MANUAL (ручной ввод), программа типа HILLS (Холмы), программы типа HILL (гора), программы-цели (дистанция, время), программа RANDOM (случайные). Работа каждой категории силовых тренажеров, типа силовых тренажеров и их применение. Меры безопасности при работе на грузоблочных силовых тренажерах и тренажерах, нагружаемых дисками. Оценка биомеханических свойств тренажера. Способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы на тренажере. 12 Количество циклов каждого упражнения. Продолжительность пауз между циклами и упражнениями. Величина используемого сопротивления. Интенсивность выполнения нагрузки (40% - 85% от max) в зависимости от целей занимающихся. Количество повторений упражнений (повторный максимум - ПМ). Выполнение упражнений колеблется в диапазоне от 8 до 35 ПМ.  /Ср/ | | 4 | 30 |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZS.plx | |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 1.7 | Основные методы фитнес-тренировок. Словесные, наглядные, практические. Способы оказания нагрузки на тело для улучшения физических характеристик спортсмена: метод непрерывной и равномерной нагрузки (например бег), Метод непрерывной и переменной нагрузки, интервальный, метод повторов, круговой игровой, соревновательный.Фитнес технологии: классическая аэробика, степ аэробика, аэробика силовой направленности, танцевальные направления (латина, стрип, фанк, зумба, bodyballet и т.п.), акваэробика,сайкл, тай-бо, различные виды единоборст, сайкл, jump/jumping – тренировка на батутах, kangoojump, функциональный тренинг, TRX, Crossfit, bodyart, пилатес, йога, стретчинг, portdebras, йогалатес. Практические аспекты при занятиях фитнесом. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом Критерии и методы фитнес-тестирования. Контроль процесса дыхания. Одежда и обувь для фитнеса . /Пр/ | | 4 | 2 |  |  | |
| 1.8 | Питание при занятиях фитнесом. Избыточный вес. Негативные последствия избыточного веса. Современные методы для избавления от избыточной массы тела. Пониженная масса тела: причины, профилактика. Неврозы пищевого поведения. Типы и источники питательных веществ. Рекомендации для оптимальной организации питания . Педагогические и психологические принципы тренера/инструктора по фитнесу. Педагогические принципы фитнеса и физкультурно- оздоровительной деятельности. Педагогические технологии применительно к составлению программы тренировок и тренировочному процессу. Основы психологии человека: темперамент, характер, черты личности и особенности. Индивидуальный подход к занимающемуся и общие для всех принципы. Работа с мотивацией занимающегося на достижение поставленной цели. Основы психологической совместимости. Психологическая задача фитнес-программы. Достижение результата программы и факторы реальности. Корректировка собственных установок. Педагогические и психологические принципы тренера/инструктора по фитнесу. Педагогические принципы фитнеса и физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогические технологии применительно к составлению программы тренировок и тренировочному процессу. Основы психологии человека: темперамент, характер, черты личности и особенности. Индивидуальный подход к занимающемуся и общие для всех принципы. Работа с мотивацией занимающегося на достижение поставленной цели. Основы психологической совместимости. Психологическая задача фитнес-программы. Достижение результата программы и факторы реальности. Корректировка собственных установок. /Ср/ | | 4 | 34 |  |  | |
| 1.9 | Проведение контрольного тестирования. Зачет /Зачёт/ | | 4 | 4 |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** | | | | | | | |
| Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины. | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | |
| **5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы** | | | | | | | |
| Электронные подписные ресурсы: | | | | | | | |
| «Университетская библиотека онлайн», режим доступа: https://biblioclub.ru/; | | | | | | | |
| «Национальная электронная библиотека (НЭБ)», режим доступа: https://rusneb.ru/; | | | | | | | |
| Электронная библиотечная система издательства «Лань», режим доступа: https://e.lanbook.com; | | | | | | | |
| Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU)\, режим доступа: http://www.elibrary.ru/. | | | | | | | |
| Ресурсы открытого доступа: | | | | | | | |
| Электронная библиотечная система «Юрайт», режим доступа: http://www.biblio-online.ru/; | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZS.plx |  | стр. 8 |
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), режим доступа: http://uisrussia.msu.ru; | | |
| Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», режим доступа: http://cyberleninka.ru/; | | |
| Базе научных статей издательства «Грамота», режим доступа:http://www.gramota.net/materials.html. | | |
|  | | |
| **5.4. Перечень программного обеспечения** | | |
| **5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья** | | |
| При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме. | | |
|  |  |  |
| **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | |
| 1. Два спортивных зала (24х12; 18х9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий. | | |
| 2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. | | |
|  |  |  |
| **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | |
| Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. | | |