|  |
| --- |
| Министерство науки и высшего образования Российской ФедерацииФедеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор 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 2019, 2020, 2021, 2022 года |
|  |  |
| КвалификацияБакалавр |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | стр. 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАФЕДРА |  | **физической культуры** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Распределение часов дисциплины по семестрам** |  |  |  |  |  |
|  | Семестр(<Курс>.<Семестр на курсе>) | **9 (5.1)** | Итого |  |  |  |  |  |
|  | Недель | 10 2/6 |  |  |  |  |  |
|  | Вид занятий | УП | РП | УП | РП |  |  |  |  |  |
|  | Лекции | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Практические | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  | Итого ауд. | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Кoнтактная рабoта | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Сам. работа | 58 | 58 | 58 | 58 |  |  |  |  |  |
|  | 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. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 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** |
| **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)** |
| **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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;- нормативноправовые, аксиологические, психологические, дидактические и методические основы разработки и реализации основных и дополнительныхобразовательных программ;-специфику использования ИКТ в педагогической деятельности.- использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числес 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,- владеет законодательной базой для разработки программно-методическогообеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями,- разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развитияс 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** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| 1.1 | Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спортаКонституционные 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/ | 9 | 6 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 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. Фитнес как вид спорта./Пр/ | 9 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 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./Лек/ | 9 | 4 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 1.4 | 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. /Пр/ | 9 | 4 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.5 | 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/ | 9 | 10 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.6 | Организация и проведение спортивных соревнований.Нормативно-правовые основы регулирования организации и проведения физкультурных и спортивных соревнований (правила видов спорта, положения о спортивных соревнованиях, смета мероприятия). Юридическая ответственность в области физической культуры и спорта за причинение вреда здоровью при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий./Лек/ | 9 | 4 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.7 | Теоретические аспекты фитнеса Функции и особенности мышечной системы . Принципы фитнес-тренинга Особенности мужского и женского тренинга. Виды двигательной активности, характеристики тренировочной нагрузки. Анаэробная тренировка. Аэробная тренировка. Интервальная тренировка. Принцип индивидуальных различий. Принцип сверхкомпенсации. Принцип недовосстановления. Принцип перегрузки. Интенсивность. Тренировочный объем./Пр/ | 9 | 4 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.8 | 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. /Ср/ | 9 | 15 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.9 | Общероссийские физкультурно-спортивные объединения. Физкультурно спортивные общества профессиональных союзов, физкультурно-спортивные общества органов государственной власти, федерации, союзы и ассоциации по различным видам спорта, физкультурно-спортивные организации. Федеральный закон «Об общественных объединениях». Организационно- правовые формы и формы собственности физкультурно спортивных организаций. Порядок образования, регистрации физкультурно-спортивных организаций и объединений. Уставы, особенности налогообложения, лицензирование и сертификация в области физической культуры и спорта. /Ср/ | 9 | 18 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 1.10 | Организация основных видов фитнес-тренировок.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/ | 9 | 6 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.11 | 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/ | 9 | 4 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.12 | 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/ | 9 | 15 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.13 | 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./Пр/ | 9 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.14 | 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 /Пр/ | 9 | 4 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.15 | Практические аспекты при занятиях фитнесом. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом Критерии и методы фитнес-тестирования. Контроль процесса дыхания. Одежда и обувь для фитнеса /Пр/ | 9 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 1.16 | 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 /Пр/ | 9 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.17 | 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 /Пр/ | 9 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.18 | Теория и методика групповых программ Понятие групповой тренировки (ГП). Цели и задачи ГП. Травмобезопасность ГП. Работа с музыкальным сопровождением: музыкальный квадрат, сильная и слабая музыкальные доли. Составление классов, заявленных образовательной программой (степ аэробика, силовые классы, флекс). Понятие разминки и заминки. Наполнение основной части урока в зависимости от форматов /Пр/ | 9 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
| 1.19 | ПР2 Степ-аэробика Понятия: аэробика и степ-аэробика. Цели и задачи степ-аэробики. Классификация базовых шагов аэробики и степ-аэробики. Шаги со сменой лидирующей ноги. Шаги без смены лидирующей ноги. Технические аспекты выполнения движений. Составление комбинаций. Методы разучивания комбинаций. /Пр/ | 9 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |
| **5.1. Основная литература** |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.1 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. | Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры | М.: Академия, 2000 | 0 |
| Л1.2 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. | Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры | М.: Академия, 2000 | 1 |
| **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/; |
| 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** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. 8 |
| **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. |