

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)
_____ Петрушенко С.А.
« ____ » _____ 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 _____ 2024__ года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс | 4 | | Итого | |
|-------------------|-----|-----|-------|-----|
| | УП | РП | | |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Практические | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого ауд. | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Контактная работа | 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 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Савченко Маргарита Борисовна; Ст. преп., Карякин Алексей Алексеевич _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

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 | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|
| 1.1 | <p>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.</p> <p>/Лек/</p> | 4 | 2 | <p>ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5</p> | <p>Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4</p> |
| 1.2 | <p>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 "To 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/</p> | 4 | 2 | <p>ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5</p> | <p>Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4</p> |

| | | | | | |
|-----|--|---|----|--|---|
| 1.3 | <p>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.</p> <p>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. 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.</p> <p>/Ср/</p> | 4 | 30 | <p>ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5</p> | <p>Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4</p> |
| 1.4 | <p>Теория и методика фитнес-тренировки</p> <p>Определение понятия 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.</p> <p>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.</p> <p>/Лек/</p> | 4 | 2 | <p>ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5</p> | <p>Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4</p> |

| | | | | | |
|-----|--|---|----|--|--|
| 1.5 | 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-тренингов. /Пр/ | 4 | 2 | 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 |
| 1.6 | Организация основных видов фитнес-тренировок. Основные направления и методики физкультурно-оздоровительные 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. 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. Общероссийские физкультурно-спортивные объединения. Физкультурноспортивные 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 физкультурноспортивных организаций. Порядок образования, регистрации физкультурно-спортивных организаций и объединений. Уставы, особенности налогообложения, лицензирование и сертификация в области физической культуры и спорта. /Ср/ | 4 | 30 | 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 |
| 1.7 | Теоретические аспекты фитнеса. Функции и особенности мышечной системы. Принципы фитнес-тренинга. Особенности мужского и женского фитнес-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-тренингов. Физкультурно-спортивного тренинга. /Пр/ | 4 | 2 | 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 |

| | | | | | |
|-----|--|---|----|--|--|
| 1.8 | <p>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 единоборств, сайкл, jump/jumping – тренировка на батутах, kangoojump, функциональный тренинг, TRX, Crossfit, bodyart, пилатес, йога, стретчинг, portdebras, йогалатес.</p> <p>Практические аспекты при занятиях фитнесом. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом Критерии и методы фитнес-тестирования. Контроль процесса дыхания. Одежда и обувь для фитнеса .</p> <p>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.</p> <p>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. Стретчинг Понятие «стретчинг». Гибкость, факторы, влияющие на гибкость. Методы стретчинга. Положительные эффекты от тренировок по стретчингу. Изучение и отработка упражнений, повышающих гибкость.</p> <p>/Ср/</p> | 4 | 34 | 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 |
| 1.9 | Проведение итогового тестирования. Зачет. /Зачёт/ | 4 | 4 | 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 |

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

5.1. Основная литература

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|--|---------|----------|-------------------|----------|
|--|---------|----------|-------------------|----------|

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|--|--|---|
| Л1.1 | Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, В. С. | Теория и методика физической культуры и спорта: учебник | М.: Академия, 2016 | 15 |
| Л1.2 | Пономарева Е. Ю. | Программа по физическому воспитанию для детей 5-7 лет дошкольных образовательных учреждений: с использованием средств фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие | Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272415 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.3 | Василистова Т. В., Пономарев В. В. | Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов: монография | Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2011 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428893 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.4 | Карась, Т. Ю. | Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие | Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019 | http://www.iprbookshop.ru/85832.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

5.2. Дополнительная литература

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|-----------------------|--|-----------------------------------|---|
| Л2.1 | Дюков В. | Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений: научно-популярное издание | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430412 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.2 | Кafka Б., Йеневайн О. | Функциональная тренировка: спорт, фитнес: научно-популярное издание | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.3 | Плешакова Е. В. | Совершенствование системы работы с клиентами на примере фитнес-клуба "World Class Жуковский": выпускная квалификационная работа: студенческая научная работа | Москва, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482980 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.4 | Пигарева Я. В. | Базовый курс инструктора детского фитнеса: учебно-методическое пособие | Москва Берлин: Директ-Медиа, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495075 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

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

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 (24x12; 18x9) 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.