

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 _____ года

Квалификация
Бакалавр

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

Курс Вид занятий	5		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:	<ul style="list-style-type: none"> - 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:	<ul style="list-style-type: none"> - 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:	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Компетенции	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.</p> <p>Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения).</p> <p>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>	5	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 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
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. Фитнес как вид спорта. /Пр/</p>	5	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 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4

1.3	<p>Финансирование в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>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.</p> <p>Спонсорство и другая деятельность, приносящая доход.</p> <p>Организация и проведение спортивных соревнований.</p> <p>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.</p> <p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиенические основы спортивной тренировки.</p> <p>Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена спортсмена.</p> <p>Определения понятия «здоровье». Компоненты здоровья: биологическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Норма и патология. Здоровье и болезнь.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Современные средства контроля за морфофункциональным состоянием спортсменов.</p> <p>/Ср/</p>	5	30	<p>ОПК-2.1</p> <p>ОПК-2.2</p> <p>ОПК-2.3</p> <p>ПКР-3.1</p> <p>ПКР-3.2</p> <p>ПКР-3.3</p> <p>ПКР-3.4</p> <p>ПКР-3.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.3</p> <p>Л1.4Л2.1 Л2.2</p> <p>Л2.3 Л2.4</p>
1.4	<p>Теория и методика фитнес-тренировки</p> <p>Определение понятие фитнеса. История развития фитнеса.</p> <p>Современное состояние индустрии в мире. Разные модели и форматы фитнеса. Истоки возникновения и основные отличия.</p> <p>Развитие физкультурно-оздоровительного направления для населения в России. Особенности развития фитнес-индустрии в РФ.</p> <p>Категориально-понятийный аппарат. Классификация основных понятий. Стандарты и правовое поле деятельности современного фитнесклуба.</p> <p>Организация основных видов фитнес-тренировок.</p> <p>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>	5	2	<p>ОПК-2.1</p> <p>ОПК-2.2</p> <p>ОПК-2.3</p> <p>ПКР-3.1</p> <p>ПКР-3.2</p> <p>ПКР-3.3</p> <p>ПКР-3.4</p> <p>ПКР-3.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.3</p> <p>Л1.4Л2.1 Л2.2</p> <p>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/	5	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- 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. 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/	5	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 же 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.нского тренинга. /Пр/	5	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.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающемуся и общие для всех принципы. Работа с мотивацией занимающегося на достижение поставленной цели. Основы психологической совместимости.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Стретчинг Понятие «стретчинг». Гибкость, факторы, влияющие на гибкость. Методы стретчинга. Положительные эффекты от тренировок по стретчингу. Изучение и отработка упражнений, повышающих гибкость.</p>	5	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 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.9	Проведение итогового тестирования. Зачет. /Зачёт/	5	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 Л1.4 Л2.1 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, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	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, составители	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	Кафка 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 (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.