

Утверждена Приказом № _____
от « _____ » _____ 20__ года
Директор ООО «Академия фитнес наук»
Перевозчикова Н.И.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ,
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Инструктор-универсал групповых программ»**

(срок программы -96 часов)

**г.Казань
2019 год**

ОПИСЬ КОМПЛЕКТА ДОКУМЕНТОВ
образовательной программы
дополнительного профессионального образования,
программы повышения квалификации
по курсу «Инструктор-универсал групповых программ»
(срок освоения программы - 96 часов)

№ п/п	Наименование документа
1.	Титульный лист
2.	Пояснительная записка
3.	Планируемые результаты обучения
3.1.	Характеристика квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации
3.2.	Характеристика профессиональных компетенций специалистов организаций, подлежащих совершенствованию в результате освоения дополнительного профессионального образования
4.	Требования к итоговой аттестации
5.	Календарный учебный график
6.	Матрица распределения учебных тем образовательной программы дополнительного профессионального образования по курсу «Инструктор-универсал групповых программ»
7.	Рабочие программы учебных тем
7.1	Рабочая программа учебной темы 1. «Понятие о фитнес-тренировке. Принципы фитнес-тренировки»
7.2.	Рабочая программа учебной темы 2. «Краткая характеристика и развитие аэробики. Виды аэробики.»
7.3.	Рабочая программа учебной темы 3. «Структура занятий аэробикой. Виды аэробикой. Классификация шагов аэробики. Техника безопасности на занятиях аэробикой»
7.4.	Рабочая программа учебной темы 4. «Методы разучивания элементов в аэробике. Методы разучивания хореографических комбинаций»
7.5.	Рабочая программа учебной темы 5. «Базовые шаги в степ-аэробике. Методы раскладки в степ-аэробике»
7.6.	Рабочая программа учебной темы 6. «Особенности силовой и аэробной тренировки. Методы силовых тренировок. Методические основы инструктора групповых программ»
7.7.	Рабочая программа учебной темы 7. «Анатомия и физиология. Строение человека»
7.8.	Рабочая программа учебной темы 8. «Особенности развития гибкости. Виды гибкости. Методика развития гибкости»
7.9.	Практические занятия
8.	Вопросы к экзамену (примерные экзаменационные вопросы)
9.	Учебный план образовательной программы дополнительного профессионального образования по курсу «Инструктор-универсал групповых программ»
10.	Приложения:
10.1.	Кадровое обеспечение образовательного процесса

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цель и задачи дополнительного профессионального образования повышения квалификации по курсу «Инструктор-универсал групповых программ» со сроком обучения 96 часов.

Цель и задачи освоения программы повышения квалификации - совершенствование имеющих и получение новых компетенций специалистов в фитнес-индустрии; приобретение знаний; усвоение навыков и умений в области специальности.

Результат освоения программы повышения квалификации – по окончании программы слушатели будут обладать знаниями о принципах работы инструктора групповых программ. умением определять уровень физической подготовленности и готовности к нагрузкам на основе информации, предоставленной клиентом или врачом, рекомендовать упражнения и дозировку нагрузки занимающимся, предлагать различные вариации ее выполнения, демонстрировать технику выполнения упражнений в группе и четко и доступно объяснять ее, уметь составлять базовые комбинации как с использованием степ-платформы, так и без нее, работать в группе, используя вербальные и невербальные команды, давать персональные рекомендации по технике лицам разного уровня подготовки и состояния опорно-двигательного аппарата

Категории обучающихся – лица, имеющие средне-специальное или высшее образование, имеющие опыт собственных тренировок в групповых программах и желающие работать в фитнес-индустрии в должности «Инструктор-универсал групповых программ»

Объем программы: 96 часов трудоемкости.

2. Форма обучения, режим и продолжительность занятий

График обучения Форма обучения	Часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы, месяцев (дней, недель)
с отрывом от работы (очная)	8	2	12 дней

3. Документ, выдаваемый после завершения обучения – удостоверение о повышении квалификации.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы:

4.1.Список литературы и нормативно-правовых актов, используемых при обучении по представленному курсу:

1. Физиология человека / Под. Ред. Г.И. Косицкого. - 3-е тизд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1985. 544с., ил.
2. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Пер.с фр. О.Е.Ивановой.- М.:РИПОЛ классик,2006.-144с:ил.
3. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины / Майерс Т. – СПб.: Меридиан-С, 2012.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Т.1.-М.:Федерация аэробики России,2002.-232 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Т.2.-М.:Федерация аэробики России, 2002.-216 с.
6. Тери О'Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес — тренера. Москва (пер. с англ.). М.-2001.-е. 164.
7. Чистая сила без тренажеров, диет и стимуляторов / Кавадло Дэнни.
8. Спортивная анатомия / Торстен Г.
9. Анатомия и физиология / Билич Г. Л., Зигалова Е.Ю. – М.: Издательство «Э», 2017. – 272 с. : ил.
10. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. Москва 2002 г. 303 стр.
11. Анатомия силовых тренировок для женщин/ Ф.Делавье, М.Гандил; пер. с англ. В.М. Боженков. –Минск: попури,2015. -368с.: ил.

5. Материально-техническая база, обеспечивающая организацию всех видов подготовки.

5.1. ООО «Академия фитнес наук» (420140, Республика Татарстан, город Казань, ул. Ю. Фучика, дом 90, помещение 130 (помещение 55).

1.Учебный кабинет (стулья, учебная доска, стол (пюпитр) для стула, гантели, Мяч гимнастический, мяч для пилатес, платформа балансировочная, цилиндр, рама, гамаки, гимнастические палки, бодибар, гриф, коврики гимнастические, степ-платформа)

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Характеристика квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации.

Характеристика по курсу «Инструктор-универсал групповых программ»

Должностные обязанности:

- Обеспечивает организацию проведения первичного собеседования с клиентом для обсуждения цели фитнес-программ, предпочтений относительно физических упражнений, ожидаемых результатов, условий и места тренировок.
- Проводит предварительную оценку состояния здоровья и факторов риска развития заболеваний. Осуществляет тестирование физической подготовленности, оценку физической работоспособности, функционального состояния организма человека. Информировывает клиента о результатах тестирования и обсуждает план сотрудничества.
- Взаимодействует с системой специалистов разных направлений (медицина, психология, СПА, администрация). Составляет договор о предоставлении фитнес-услуг.
- Оформляет документы отчетности, регистрационные журналы и тому подобное. Проводит инструктаж по технике безопасности использования специального оборудования, поведения в клубе, санитарно-гигиенических требований с целью предотвращения травматизма.
- Демонстрирует, объясняет и обучает клиентов правильной технике выполнения физических упражнений, в т. ч. с использованием оборудования с учетом уровня физической подготовленности и возраста.
- Разрабатывает программы занятий силовой, аэробной направленности, стретчинга с определением этапа, цели, общих и специальных задач, средств, рациональных параметров двигательной активности, форм организации, методов контроля, критериев эффективности для людей разного пола, возраста и физического состояния.
- Владеет базовыми фитнес-технологиями с разных направлений и видов оздоровительного фитнеса. Программирует профилактические занятия физическими упражнениями для лиц, имеющих факторы риска возникновения заболеваний сердечно — сосудистой системы, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата.
- Разрабатывает рекреационные и анимационные программы для лиц разного возраста, пола, профессии. Лично проводит занятия с клиентом. Формирует у лиц, которые занимаются, устойчивую мотивационную заинтересованность относительно ведения здорового образа жизни и регулярной двигательной активности.
- Предоставляет консультации по режиму сбалансированного и рационального питания. Участвует в первичных консультациях вместе со специалистами отдела продаж.
- Принимает участие в корпоративных праздниках и других мероприятиях клуба. Обладает грамотной речью, высоким уровнем культуры и эрудиции. Повышает профессиональный

уровень в системе непрерывного образования. Придерживается концепции клуба, в котором он работает.

- Способствует созданию положительного социально — психологического климата с клиентом и в коллективе. Проверяет пригодность к эксплуатации оборудования и инвентаря. Готовит в соответствии с занятиями и предпочтений клиента разнообразное оборудование и инвентарь.
- Оказывает первую медицинскую помощь при травмах и острых патологических состояниях, которые могут возникнуть во время занятий по фитнесу.

Инструктор-универсал групповых программ должен знать:

1. нормативно-правовые документы, касающиеся физического воспитания и спорта;
2. основы трудового законодательства, гражданского и административного права, основные исторические этапы, направления и проблемы развития физической культуры и спорта как органической части социальной системы и общечеловеческой культуры; анатомию, физиологию и биохимию функционирования организма человека, в т.ч. физических нагрузок; основы теории здоровья человека;
3. комплекс факторов формирования здорового образа жизни;
4. анатомические и физиологические изменения во время занятий;
5. основные принципы построения тренировочных программ, теоретические аспекты в построения тренировок;
6. методику составления хореографических комбинация в аэробике и степ-аэробике;
7. виды силовых тренировок и методику их составления;
8. технику выполнения упражнений в групповых программах;
9. теорию и технологию оздоровительно-рекреационной двигательной активности;
10. современные подходы к разработке персональных и групповых фитнес-программ для лиц разного возраста, пола и физического состояния;
11. теоретико-методические основы спорта для всех;
12. специфику, структуру и направления физической рекреации;
13. совокупность знаний и навыков менеджмента и маркетинга;
14. основы психологии и педагогики, в т.ч. психологию общения;
15. методические приемы формирования мотивации к регулярной двигательной активности;
16. современные компьютерные технологии в сфере фитнеса.

3.2. Характеристика профессиональных компетенций специалистов организаций, подлежащих совершенствованию в результате освоения дополнительного профессионального образования по курсу повышения квалификации «Инструктор-универсал групповых программ».

Слушатель, успешно освоивший программу, будет обладать общими компетенциями, включающими в себя способность/готовность:

Код	Наименование
1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

Слушатель, успешно освоивший программу, будет обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

- умением определять уровень физической подготовленности и готовности к нагрузкам на основе информации, предоставленной клиентом или врачом;
- рекомендовать упражнения и дозировку нагрузки занимающимся;
- демонстрировать технику выполнения упражнений собственным весом и с отягощениями;
- проводить инструктажи в групповых программах.

4.ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Обучение, по дополнительному профессиональному образованию повышения квалификации по курсу «Инструктор-универсал групповых программ» продолжительностью 96 часов, заканчивается проведением итоговой аттестации в форме итогового квалификационного экзамена, который включает в себя проверку теоретических и практических знаний и проводится в 2 этапа. Первый этап включает в себя проверку теоретических знаний и проходит в виде решения тестов. Второй этап включает в себя проверку практических знаний и проходит в виде выполнения упражнений по билетам.
3. Обучающийся допускается к квалификационному экзамену после изучения учебных тем в объеме, предусмотренном учебным планом дополнительного профессионального образования повышения квалификации по курсу «Инструктор-универсал групповых программ».
4. Лицам, успешно сдавшим квалификационный экзамен, выдается документ установленного образца - удостоверение о повышении квалификации.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательный процесс проводится в течение всего календарного года.

Начало обучения – в соответствии с утвержденным расписанием проведения курсов.

Учебный академический час равен 45 минутам. Перерыв между занятиями длится 15 минут.

Срок реализации образовательной программы – 96 академических часа.

Обучение проходит в форме аудиторных (теоретических и практических) занятий и самостоятельной работы.

Число обучающихся в каждой учебной группе не может превышать 20 человек.

Данный график проведения аудиторных занятий является ориентировочным. Фактический график проведения аудиторных занятий утверждается индивидуально для текущего курса, в зависимости от количества групп на курсе и составленного расписания занятий.

График проведения аудиторных занятий

Дни недели	Время занятий	
	Теоретические	Практические
суббота	с 10:00 до 17:55	с 10:00 до 17:55
воскресенье	с 10:00 до 17:55	с 10:00 до 17:55
ИТОГО	32 часов	56 часов

Данный график проведения аудиторных занятий является ориентировочным. Фактический график проведения аудиторных занятий утверждается индивидуально для текущего курса, в зависимости от количества групп на курсе и составленного расписания занятий.

**6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО КУРСУ «ИНСТРУКТОР-УНИВЕРСАЛ ГРУППОВЫХ
ПРОГРАММ»**

(срок освоения программы - 96 часов)

Категория обучающихся: лица, имеющие средне специальное или высшее образование, имеющие опыт собственных тренировок и желающие работать в фитнес-индустрии в должности Инструктора-универсала групповых программ.

Форма обучения: с отрывом от работы (очная)

№№ пп	ТЕМА	Кол- во часов	В том числе		Форма контроля знаний
			лекции	практиче- ские занятия	
	Теоретические занятия				
1.1	Понятие о фитнес-тренировке. Принципы фитнес-тренировки	0,5	0,5	-	-
1.2	Краткая характеристика и развитие аэробики. Виды аэробики.	1	1	-	-
1.3.	Структура занятий аэробикой. Классификация шагов аэробики. Техника безопасности на занятиях аэробикой.	2,5	2,5	-	-
1.4.	Методы разучивания элементов в аэробике. Методы разучивания хореографических комбинаций.	6	6	-	-
1.5.	Основные правила работы со степ-платформой. Базовые шаги в степ-аэробике. Методы раскладки в степ-аэробике	4	4	-	-
1.6.	Особенности силовой и аэробной тренировки. Методы силовых тренировок. Методические основы инструктора групповых программ	6	6	-	-
1.7.	Анатомия и физиология. Строение человека	6	6	-	-
1.8.	Особенности развития гибкости. Виды гибкости. Методика развития гибкости	6	6	-	-
	Практические занятия				
1.7.	Обучение базовым шагам аэробики.	6	-	6	-
1.8.	Методы построения хореографических комбинаций.	8	-	8	-

1.9.	Обучение базовым шагам в степ-аэробике.	6		6	
1.10.	Методы построение хореографических комбинаций.	8	-	8	-
1.11.	Обучение техники выполнения силовых упражнений.	6	-	6	-
1.12.	Силовая тренировка. Методика построение силовой тренировки.	10	-	10	-
1.13.	Техника силовых упражнений с использованием модификаций. Упражнения в различных вариациях.	4		4	
1.14.	Упражнения на развитие гибкости.	8		8	
	ИТОГО:	88	32	56	-
	*Итоговая аттестация	8	4	4	Экзамен
	ВСЕГО:	96	36	60	-

7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ТЕМ

7.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 1.

«Понятие о фитнес-тренировке. Принципы фитнес-тренировки»

Трудоемкость освоения: 30 минут.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 1.

I	Понятие о фитнес-тренировке
1	Введение в фитнес
2	Понятие о фитнес-тренировке
3	Задачи, решаемые во время фитнес-тренировки
II	Принципы фитнес-тренировки
1	12 принципов фитнес-тренировки
2	Виды фитнес- тренировок.

7.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 2.

«Краткая характеристика и развитие аэробики. Виды аэробики»

Трудоемкость освоения: 1 час.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 2.

I	Краткая характеристика и развитие аэробики
1	История возникновения аэробики
2	Понятие аэробики
3	Развитие аэробики за рубежом
4	Развитие аэробики в России
II	Виды аэробики
1	Виды аэробики и их характеристика
2	Влияние аэробики на организм и функциональную систему
3	Особенности и ограничения при занятиях аэробикой

7.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 3.

«Структура занятий аэробикой. Классификация шагов аэробики. Техника безопасности на занятиях аэробикой»

Трудоемкость освоения: 2,5 часа.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 3.

I	Структура занятий аэробикой
1	Особенности проведения занятий
2	Подготовка инструктора к занятиям. Эмоциональный настрой. Приветствие инструктора
3	Распределение урока на части. Разбор структуры урока
4	Схематический разбор каждой части по задачам, функциям, времени проведения
5	Разминка. Цели, функции, задачи. Определение оптимального времени для проведения разминки
6	Предстрейтчинг. Цели, функции, задачи. Определение оптимального времени для проведения разминки
7	Основная часть. Цели, функции, задачи. Определение оптимального времени для проведения основной части
II	Классификация шагов аэробики
1	Унилатеральные шаги в аэробике
2	Билатеральные шаги в аэробике
3	Отличие унилатеральных от билатеральных шагов
4	Техника выполнения шагов
III	Техника безопасности на занятиях аэробикой
1	Возможные причины возникновения травм при занятии аэробикой
2	Ключевые техники избегания травм при занятии аэробикой

7.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 4.

«Методы разучивания элементов в аэробике.
Методы разучивания хореографических комбинаций»

Трудоемкость освоения: 6 часов.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 4.

I	Методы разучивания элементов в аэробике
1	Линейный метод
2	Метод пирамиды
3	Фристайл
4	Метод пирамиды
5	Метод внедрения
II	Методы разучивания хореографических комбинаций
1	Метод изменения последовательного выполнения элементов
2	Последовательность добавления рук, изменения направления движения

7.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 5.

«Основные правила работы со степ-платформой. Базовые шаги в степ-аэробике.
 Методы раскладки и построения хореографических комбинаций»

Трудоемкость освоения: 4 часа.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 5.

I	Основные правила работы со степ-платформой
1	Понятие степ-платформы
2	Основные правила работы со степ-платформой
3	Техника безопасности при работе на степ-платформе
II	Базовые шаги в степ-аэробике
1	Обучение базовым шагам степ-аэробики
2	Билатеральные шаги в степ-аэробике
3	Унилатеральные шаги в степ-аэробике
III	Методы раскладки и построения хореографических комбинаций
1	Линейный метод
2	Метод пирамиды
3	Метод внедрения

4	Метод добавления
---	------------------

7.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 6.

«Особенности силовой и аэробной тренировки. Методы силовых тренировок. Методические основы инструктора групповых программ»

Трудоемкость освоения: 6 часов.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 6.

I	Особенности силовой и аэробной тренировки
1	Понятие силовой тренировки
2	Цели силовой и аэробной тренировки
3	Особенности обмена веществ при аэробной и анаэробной тренировках
4	Отличие аэробной и силовой нагрузки
II	Методы силовых тренировок
1	Разновидности форматов силовых тренировок в групповых программах
2	Стандарты проведения силовых тренировок в групповых программах
3	Методы построения силовых тренировок
4	Принципы построения силовых тренировок
III	Методические основы инструктора групповых программ
1	Работа с группой. Кьюинг
2	Тактильный контакт с клиентом. Правила касания
3	Вариация упражнений силовых нагрузок в зависимости от уровня физической подготовленности в группе

7.7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 7.

«Анатомия и физиология. Строение человека»

Трудоемкость освоения: 6 часов.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 7.

I	Анатомия и физиология
1	Скелет человека
2	Понятие о суставах
3	Строение сустава
4	Мышечная система человека
5	Функции и крепления мышц
II	Строение человека
1	Оси и плоскости, используемые в анатомии
2	Биомеханика суставов
3	Виды движений в суставах

7.8. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 8.

«Особенности развития гибкости.
 Виды гибкости. Методика развития гибкости»

Трудоемкость освоения: 6 часов.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 8.

I	Особенности развития гибкости
1	Оценка гибкости человека
2	Особенности развития двигательных способностей
3	Факторы и возрастные особенности развития гибкости
II	Виды гибкости
1	Гибкость по форме проявления
2	Гибкость по способу проявления
3	Общая, специальная гибкость
III	Методика развития гибкости
1	Метод многократного растягивания
2	Метод статического растягивания
3	Активно-силовой метод

7.9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Обучение базовым шагам аэробики.

Изучение базовых шагов в аэробике. Изучение унилатеральных шагов, без смены лидирующей ноги через march и билатеральных шагов – со сменой лидирующей ноги через step-touch

Унилатеральные шаги:

March

March Front-Back

Out

Out In

V-Step

A-Step

Mambo

Basic Step

Box-Step(Cross-Step)

Jazz-Square (Step-Cross)

Pivot

Kick ball change

Билатеральные шаги:

Step Touch

Knee Up

Kick

Lift Side

Curl

Open Step

Toe Touch (Heel Touch)

Lunge

Cha-cha-cha

Shasse

Shasse mambo

Grape Vine

Double Knee Up (kick, curl, lift side, open step) попеременные

Repeat Knee up (kick, Curl, Lift side)

Lift back

Double step touch

2. Методы построения хореографических комбинаций

- Линейный метод
- Метод добавления
- Фристайл
- Метод пирамиды
- Метод внедрения
- Метод изменения последовательного выполнения элементов

3. Обучение базовым шагам в степ-аэробике. Изучение унилатеральных шагов, без смены лидирующей ноги через march и билатеральных шагов – со сменой лидирующей ноги через step-touch

4. Методы построения хореографических комбинаций

- Линейный метод
- Метод пирамиды
- Метод внедрения

- Метод добавления

5. Обучение техники выполнения силовых упражнений

- Приседания
- Выпады
- Румынская тяга
- Тяга в наклоне
- Отжимания от пола
- Жим лежа
- Сгибание на битепс
- Разгибание на тритепс
- Махи гантелями
- Подъем гантелей над головой
- Подъем корпуса лежа
- Планка

6. Силовая тренировка. Методика построения силовой тренировки.

Методы:

- Тяни-толкай
- Допредельный
- Суперсет
- Крупные-мелкие
- Пирамида
- Антогонисты - агонисты

Виды силовых уроков в клубах: Voby sculpt, Upper body, low body (ABL), bums and tabs.

7. Техника силовых упражнений с использованием модификаций. Упражнения в различных вариациях. Увеличение/уменьшение нагрузки за счет изменения веса, усложнения упражнения (изменение рычагов, уменьшение точки опоры, добавление нестабильности) скорости и темпа выполнения

8. Упражнения на развитие гибкости:

Крупные группы мышц:

Ягодичные мышцы, мышцы бедра, мышцы груди, мышцы спины, мышцы живота и др

Мелкие группы мышц:

Мышцы плеча, мышцы предплечья, икроножные мышцы, берцовые мышцы и др

8. ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

Формы и методы контроля знаний слушателей (по темам): примерные экзаменационные тесты по представленным темам:

1. Скелет человека это-

Ответ: Совокупность костей человеческого организма, пассивная часть опорно-двигательного аппарата.

2.Что такое анаэробная нагрузка:

Ответ: Вид физической нагрузки, при котором окисление гликолиза происходит при отсутствии кислорода.

3.Соединения костей бывают:

- а) подвижные;
- б) полуподвижные;
- в) неподвижные;
- г) все ответы верные

Ответ Г: все ответы верные.

4.Соединительнотканная часть мышц, посредством которой они прикрепляются к костям-это:

- а) сухожилия;
- б) фасции;
- в) головка мышц;

Ответ А: сухожилия.

5. По числу суставных поверхностей различают (выберите неправильный ответ):

- а) простые суставы;
- б) сложные суставы;
- в) комбинированные суставы;
- г) двухосные суставы;

Ответ Г: двухосные суставы.

6.Что из перечисленного не используют на разминке:

- а) прыжки;
- б) суставную гимнастику;
- в) динамический стрейч

Ответ А: прыжки

7.Сколько позвонков в шейном отделе:

Ответ: 7.

8.Сколько отделов позвоночного столба:

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;

Ответ Б: 5.

9. Какой сустав может совершать движения вокруг множества осей:

Ответ: многоосные суставы.

10. Что входит в скелет нижних конечностей:

Ответ: тазобедренный, коленный, голеностопный сустав, суставы стопы.

11. Сокращение мышцы, при котором не изменяется напряжение мышцы, а изменяется её длина, называется:

- а) Изометрическим
- б) Изотоническим
- в) Концентрическим
- г) Эксцентрическим

Ответ Б: изотоническое сокращение.

12. Способность клеток отвечать на действие раздражителей процессом возбуждения называется:

- а) Раздражимость
- б) Возбудимость
- в) Лабильность
- г) Проводимость

Ответ А: раздражимость.

13. Напишите функцию трапециевидной мышцы?

Ответ: поднимает и опускает надплечье, приближает лопатку к позвоночнику, разгибает шейный и грудные отделы позвоночника.

14. Какая мышца, берет свое начало от остистых отростков последних грудных (4, реже 5-6), всех поясничных и крестцовых, от заднего отдела наружной губы подвздошного гребня, от поверхностного листка пояснично-грудной фасции и от четырех нижних ребер:

- а) широчайшая;
- б) ромбовидная;
- в) остистая мышца спины;

Ответ А: широчайшая мышца.

15. Напишите функцию ягодичной мышцы:

Ответ: отведение бедра, разгибание бедра, поворот бедра наружу, сохранение вертикального положения.

16. Напишите режимы сокращения четырехглавой мышцы при выполнении упражнения «базовый присед» (присед «сквот»):

Ответ: концентрическое сокращение.

17. В каких из упражнений участвует грудная мышца:

- а) отжимания;
- б) жим гантелями лежа;
- в) отведение гантели вперед;
- г) во всех вышеперечисленных;

Ответ Г: во всех вышеперечисленных.

18. Изменения происходят в организме в дыхательной системе результате регулярных аэробных нагрузках:

- а) увеличивается функциональный объем легких во время тренировки;
- б) улучшается легочное кровоснабжение;
- в) увеличивается жизненный объем легких;
- г) снижется систолическое и диастолическое давление в состоянии покоя;

д) все ответы правильные;
Ответ Д: все ответы верные.

19. Ваши действия, если к вам пришел клиент, не соответствующий уровню подготовки занятия:
Ответ: дать рекомендации о нагрузке, контролировать технику и больше уделять внимание этому клиенту во время занятия.

20. Что такое музыкальный ритм:

- а) четкая структура звука, которую можно услышать во время прослушивания музыки, сочетание звуков разной длины;
- б) равномерно следующие один за другим удары, характеризующиеся регулярным акцентом на первом ударе;
- в) величина, состоящая, по меньшей мере, из двух музыкальных тактов;
- г) нет правильного ответа;

Ответ А: четкая структура звука, которую можно услышать во время прослушивания музыки, сочетание звуков разной длины.

21. Напишите структуру урока:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

Ответ:

- 1) Представление -2 мин.
- 2) Разминка 7-10 мин.
- 3) Предварительное динамическое растягивание 3 мин.
- 4) Основная часть -20-25 мин.
- 5) Заминка 3 мин.
- 6) Силовая часть 7-10 мин.
- 7) Заключительное растягивание мышц- 5 мин.

22. Музыкальный квадрат включает:

- а) 32 счета;
- б) 8 счетов;
- в) 16 счетов;
- г) 24 счета;

Ответ А: 32 счета

23. Напишите название шагов, меняющие лидирующую ногу:

Ответ: билатеральные шаги.

24. Что такое «гибкость»:

- а) способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой;
- б) подвижность суставов и связок;
- в) все ответы верны;

Ответ А: способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой

25. Напишите технику выполнения приседа «плие», какие мышцы и в каком режиме включаются в работу:

Ответ: И.П. ноги врозь, стопы направлены в диагональ, корпус подтянут, приседаем вниз, колени сонаправлены стопам, приседаем до параллели с полом, либо до тех пор, пока поясничный отдел не округляется. Поднимаемся вверх, колени слегка согнутые. Включаем в работу внутренние мышцы, ягодичные и мышцы кора.

26. Что такое «мышечная сила»:

- а) максимальное усилие, которое может производить мышца или группа мышц во время сокращения;
- б) способность мышцы или группы мышц производить усилия, преодолевая сопротивление в течение длительного периода времени без утомления;
- в) способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени;

Ответ А: максимальное усилие, которое может производить мышца или группа мышц во время сокращения

27. Мышцами - синергистами, при выполнении упражнения «тяга в наклоне» будут:

- а) широчайшая, трапецевидная, бицепс;
- б) дельтовидная, надостная; трицепс
- в) длинная головка двуглавой мышцы, короткая головка двуглавой мышцы, плечевая мышца;

Ответ А: широчайшая, трапецевидная, бицепс

28. Какая ось делит тело человека на верхнюю и нижнюю часть:

- а) горизонтальная;
- б) сагиттальная;
- в) фронтальная;

Ответ А: горизонтальная.

29. Какое вещество изображено на картинке?

- а) губчатое;
- б) компактное;
- в) красный костный мозг;
- г) желтый костный мозг;

Ответ А: губчатое.



30. Опишите упражнение (и.п., техника выполнения, задействованные мышечные группы, типичные ошибки).

Ответ: И.П. лежа на спине, одна нога согнута в коленном суставе, другая нога прямая, поднята вверх, плечи и копчик прижат к полу, медленно опускаем ногу вниз, при этом должны прочувствовать заднюю поверхность бедра, подколенное сухожилие.

Ошибки: согнутое колено верхней ноги; округленная спина, отрыв копчика.



31. Какой из видов стретчинга запрещен в разминке силовых и аэробных программ:

- а) баллистический;
- б) статический;
- в) динамический;

Ответ А: баллистический.

32. Линейный метод - это

Ответ: метод выполнения различных элементов в любой последовательности, без объединения их в комбинации.

33. Напишите запрещенные элементы в аэробике (силовая часть):

Ответ: выпады, приседы, плуг, кобра, гиперэкстензия, подъем и опускание прямых ног из положения лежа.

34. Равномерно следующие один за другим удары, характеризующиеся регулярным акцентом на первом ударе - это

- а) такт;
- б) музыкальный квадрат;
- в) музыкальный ритм

Ответ А: такт.

Зачет по практике выполнения отдельных упражнений и частей урока:

1.Билет:

- а) Присед «Скво». Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) Body Sculpt. Метод «тяги-толкай».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

2.Билет:

- а) Присед «Плие». Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) Body Sculpt. Метод «допредельный».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

3. Билет:

- а) Выпады. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) Body Sculpt. «Метод суперсет».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

4. Билет:

- а) Румынская тяга. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) Body Sculpt. Метод «агонисты-антагонисты».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

5.Билет:

- а) Тяга в наклоне. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) Body Sculpt. Метод «крупные-мелкие».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

6. Билет:

- а) Отжимания. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) AVL. Метод «тяги-толкай».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

7. Билет:

- а) Разведение на грудь. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) AVL. Метод «допредельный».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

8. Билет:

- а) Жим лежа. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) AVL. Метод «крупные-мелкие».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

9. Билет:

- а) Скручивание на пресс. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) AVL. Метод «агонисты-антагонисты».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

10. Билет:

- а) Протяжка (тяга к подбородку). Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) AVL. Метод «суперсет».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

11. Билет:

- а) Жим с гантелями вверх. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) Upper Body. Метод «суперсет».

- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

12.Билет:

- а) Планка. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) Upper Body. Метод «крупные-мелкие».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

13.Билет:

- а) Разведение рук в сторону (махи гантелями в сторону). Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) Upper Body. Метод «агонисты-антагонисты».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

14.Билет:

- а) Обратные отжимания. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) Upper Body. Метод «тяги-толкай».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

15. Билет:

- а) Сгибание на бицепс. Техника выполнения упражнений, задействованные мышцы, типичные ошибки, возможные модификации.
- б) Upper Body. Метод «допредельный».
- в) Аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- г) Степ- аэробика (любым методом). Связка на 32 счета.
- д) Стретчинг.

9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

образовательной программы дополнительного профессионального образования повышения квалификации по курсу «Инструктор-универсал групповых программ» (срок освоения программы - 96 часов)

Цель: совершенствование имеющихся и получение новых компетенций специалистов в фитнес индустрии; приобретение знаний; усвоение навыков и умений в области специальности.

Категория слушателей: лица, имеющие средне специальное или высшее образование, имеющие опыт собственных тренировок и желающие работать в фитнес-индустрии в должности инструктора групповых программ.

Срок обучения: 96 часов трудоемкости по курсу «Инструктор-универсал групповых программ».

Форма обучения: с отрывом от работы (очная)

Режим занятий: 8 часов в день

№№ пп	ТЕМА	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля знаний
			лекции	практиче- ские занятия	
	Теоретические занятия				
1.1	Понятие о фитнес-тренировке. Принципы фитнес-тренировки	0,5	0,5	-	-
1.2	Краткая характеристика и развитие аэробики. Виды аэробики.	1	1	-	-
1.3.	Структура занятий аэробикой. Классификация шагов аэробики. Техника безопасности на занятиях аэробикой.	2,5	2,5	-	-
1.4.	Методы разучивания элементов в аэробике. Методы разучивания хореографических комбинаций.	6	6	-	-
1.5.	Основные правила работы со степ-платформой. Базовые шаги в степ-аэробике. Методы раскладки в степ-аэробике	4	4	-	-
1.6.	Особенности силовой и аэробной тренировки. Методы силовых тренировок. Методические основы инструктора групповых программ	6	6	-	-
1.7.	Анатомия и физиология. Строение человека	6	6	-	-
1.8.	Особенности развития гибкости. Виды гибкости. Методика развития гибкости	6	6	-	-
	Практические занятия				
1.7.	Обучение базовым шагам аэробики.	6	-	6	-
1.8.	Методы построения хореографических комбинаций.	8	-	8	-

1.9.	Обучение базовым шагам в степ-аэробике.	6		6	
1.10.	Методы построение хореографических комбинаций.	8	-	8	-
1.11.	Обучение техники выполнения силовых упражнений.	6	-	6	-
1.12.	Силовая тренировка. Методика построение силовой тренировки.	10	-	10	-
1.13.	Техника силовых упражнений с использованием модификаций. Упражнения в различных вариациях.	4		4	
1.14.	Упражнения на развитие гибкости.	8		8	
	ИТОГО:	88	32	56	-
	*Итоговая аттестация	8	-	-	Экзамен
	ВСЕГО:	96	32	56	-

10. ПРИЛОЖЕНИЯ:

10.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Должностные обязанности. Проводит обучение обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Организует и контролирует их самостоятельную работу, индивидуальные образовательные траектории (программы), используя наиболее эффективные формы, методы и средства обучения, новые образовательные технологии, включая информационные. Содействует развитию личности, талантов и способностей обучающихся, формированию их общей культуры, расширению социальной сферы в их воспитании. Обеспечивает достижение и подтверждение обучающимися уровней образования (образовательных цензов). Оценивает эффективность обучения предмету (дисциплине, курсу) обучающихся, учитывая освоение ими знаний, овладение умениями, применение полученных навыков, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Соблюдает права и свободы обучающихся. Поддерживает учебную дисциплину, режим посещения занятий, уважая человеческое достоинство, честь и репутацию обучающихся. Осуществляет контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе с использованием современных способов оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий (в т.ч. ведение электронных форм документации). Вносит предложения по совершенствованию образовательного процесса в образовательном учреждении. Участвует в работе предметных (цикловых) комиссий (методических объединений, кафедр), конференций, семинаров, участвует в деятельности педагогического и иных советов образовательного учреждения, а также в деятельности методических объединений и других формах методической работы. Осуществляет связь с родителями или лицами, их заменяющими. Разрабатывает рабочие программы учебных дисциплин (модулей) по своей дисциплине и другие материалы, обеспечивающие воспитание и качество подготовки обучающихся, несет ответственность за реализацию их в полном объеме в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса, а также за качество подготовки выпускников. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса. Выполняет правила по охране труда и пожарной безопасности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; содержание учебных программ и принципы организации обучения по преподаваемому предмету; основные технологические процессы и приемы работы на должностях в организациях по специальности в соответствии с профилем обучения в образовательном учреждении, а также основы экономики, организации производства и управления; педагогику, физиологию, психологию и методику профессионального обучения; современные формы и методы обучения и воспитания обучающихся; основы трудового законодательства; теорию и методы управления образовательными системами; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного обучения, реализации компетентностного подхода, развивающего обучения; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с обучающимися разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; основы экологии, экономики, социологии; трудовое законодательство; основы работы с тексто-

выми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерными, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.