

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

СОВРЕМЕННЫЙ ФИТНЕС: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Объем: 72 часа

Разработчики:

Ростовцева М.Ю., к.п.н., доцент кафедры Т и М гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года с изменениями и дополнениями N 257-ФЗ от 25 декабря 2012 года; N 172-ФЗ от 3 июля 2019 года ; N 192-ФЗ от 23 июля 2013 года; N 170-ФЗ 23 июня 2014 года; N 204-ФЗ от 29 июня 2015 года, N 396-ФЗ 22 ноября 2016 года; N 272-ФЗ от 31 июля 2020 года
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.005 - «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н.

1.2. Категории слушателей:

Программа ориентирована, главным образом, на фитнес-инструкторов, тренеров-преподавателей, педагогов и методистов дополнительного образования, специалистов в области физической культуры,

К освоению программы допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и /или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации.

1.3. Форма обучения:

- очная

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 72 академических часа, в том числе:

- по очной форме обучения: лекции – 6 часов, практические занятия – 52 часов, самостоятельная работа – 10 часов, итоговая аттестация – 2 часа;

Занятия проводятся 2- 3 дня в неделю по 6 часов, 4-5 недель.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня работников оздоровительных и фитнес-центров, преподавателей разного уровня, специалистов по современному оздоровительному фитнесу, преподавателей дополнительного образования путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечить прочное и сознательное овладение слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми преподавателю/тренеру/инструктору в практической деятельности по обучению различным видам деятельности в фитнесе и оздоровительной физической культуре; сформировать у слушателей готовность к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

Задачи программы:

- освоение слушателями теоретических и методических основ проведения занятий для лиц различного возраста и уровня подготовленности;
- формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении учебно-практических занятий по современному фитнесу;
- обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на занятиях в фитнес-центре для упрочения и сохранения здоровья занимающихся, необходимых преподавателю/тренеру/инструктору по современному фитнесу;
- повышение эффективности деятельности преподавателей/тренеров/инструкторов по современному фитнесу.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

| Виды деятельности или трудовая функция (по ПС) | Профессиональные компетенции | Практический опыт | Умения | Знания |
|---|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| В/01.4, В/02.4 Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с физическими лицами | ПК 1.1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | – Обучение технике движений и работе под музыкальное сопровождение в различных видах фитнес-программ | – выполнять упражнения, используемые на занятиях по различным видам современного фитнеса с использованием различного фитнес-оборудования и фитнес-предметов | – педагогические и биомеханические основы техники выполнения упражнений различных фитнес-программ |
| | | – составления планов-конспектов учебных занятий по обучению программам современного фитнеса | – объяснять и профессионально демонстрировать упражнения, применяемые на занятиях по обучению современного фитнеса | – педагогические принципы обучения и тренировки; – санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | | | дополнительным общеобразовательны м программам |
| | ПК 1.2 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | – обучения выполнению упражнений под музыкальное сопровождение в аэробике, степ-аэробике, силовой тренировке, пилатесу, стретчингу, танцевальным направлениям, направлениям на основе единоборств, с использованием различных тренажеров и предметов. – применения специальных команд (голосом, жестами) в процессе проведения различных занятий современного фитнеса; | – определять наиболее эффективные средства и методы обучения – владеть приемами обучения различным упражнениям современного фитнеса, исправления ошибок в технике движений; индивидуализации и нагрузки для клиентов. | – современные методические подходы, реализуемые на занятиях по обучению фитнес-программам различного направления |
| | | – педагогическое контроля качества обучения | – контролировать самочувствие занимающихся при выполнении оздоровительной нагрузки в фитнесе | – приемы воспитательной работы с занимающимися; – степень эффективности систематических занятий фитнесом для коррекции имеющихся нарушений в состоянии здоровья клиентов |
| | | – оказания первой помощи клиенту при получении травмы или плохого самочувствия | – соблюдать дисциплину и правила поведения в фитнес-центре – выполнять приемы оказания доврачебной помощи пострадавшему при получении травмы или плохом самочувствии | – правила техники безопасности во время занятий в фитнес-клубе; – медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, посещающим оздоровительные занятия в фитнес-клубе; – основы биомеханики, физиологии и гигиены физической культуры; |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | | | – методики контроля и оценки физической подготовленности занимающихся |
| C/01.4 Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися D/01.5, D/02.5, D/03.5, D/04.5 Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения | ПК 2.1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | – оценка эффективности подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе, текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности. – внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся (при необходимости). – обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке занимающихся | – организация прохождения обучающимися контрольных процедур с целью подтверждения достигнутого уровня физической подготовленности. – систематически учет, анализ, обобщение результатов работы, в том числе, с использованием электронных форм – выявлять неисправности оборудования и инвентаря – оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты – средства индивидуальной защиты | – методику преподавания различных фитнес-программ; – содержание и соотношение объемов работы аэробной и смешанной направленности; – основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи; |
| | ПК 2.2 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | – проведение с обучающимися лекций и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи. – проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования | – поддерживать дисциплину во время занятия. – ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением. – пользоваться спортивным инвентарем. – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации фитнес программ в электронном и бумажном виде. – выявлять своевременно угрозы и степень опасности | – технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов техники упражнений и формирования простых целостных двигательных действий |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | простых целостных двигательных действий | внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся; – оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности | |
|--|--|---|--|--|

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план

| № пп | Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей) | Всего часов трудоемкости | Всего, ауд. часов | В том числе | | Дистанционные занятия, час. | Самост. работа | Форма аттестации |
|------|--|--------------------------|-------------------|-------------|----------------------|-----------------------------|----------------|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Теоретические основы современного фитнеса | 6 | 5 | 6 | - | - | 1 | Устный опрос |
| 2 | Технологии проведения групповых занятий | 6 | 5 | - | 4 | - | 1 | Устный опрос |
| 3 | Технологии работы инструктора в тренажёрном зале | 6 | 5 | - | 4 | - | 1 | Устный опрос |
| 4 | Технологии оздоровительной силовой тренировки | 6 | 5 | - | 5 | - | 1 | Устный опрос. Выполнение практических заданий |
| 5 | Технологии проведения занятий аэробикой | 8 | 7 | - | 6 | - | 1 | Устный опрос. Выполнение практических заданий |
| 6 | Музыкально-ритмическая подготовка в | 8 | 7 | 1 | 6 | - | 1 | Устный опрос. Выполнение |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|---|
| | современном фитнесе | | | | | | | ние практических заданий |
| 7 | Медико-биологические основы занятий современным фитнесом | 8 | 7 | 1 | 6 | - | 1 | Устный опрос. Выполнение практических заданий |
| 8 | Тестирование физической и функциональной подготовки занимающихся | 8 | 7 | - | 6 | - | 1 | Устный опрос. Выполнение практических заданий |
| 9 | Персональная тренировка в фитнесе | 8 | 7 | 1 | 6 | - | 1 | Устный опрос. Выполнение практических заданий |
| 10 | Методические особенности проведения занятий различной направленности | 6 | 5 | 1 | 6 | - | 1 | Устный опрос. Выполнение практических заданий |
| | Итоговая аттестация | 2 | 2 | - | 2 | - | - | Зачет |
| | ИТОГО | 72 | 62 | 10 | 52 | - | 10 | |

4.2 Календарный учебный график

| График обучения Форма обучения | Часов трудоемкости в день | Дней в неделю | Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев) |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------|--|
| очная | 6 | 2-3 | 4-5 недели |

4.3 Содержание разделов (тем) программы

Тема 1. Теоретические основы современного фитнеса

Определение «современный фитнес». Составляющие современного фитнеса и их характеристика. Оздоровительная тренировка в фитнесе. Классификация программ современного фитнеса. Базовые групповые программы и их специфика. Специальные групповые программы и их специфика. Состав средств как основа классификации фитнес-программ. Оборудование в современном фитнесе, его роль и функции.

Тема 2. Технологии проведения групповых занятий

Классическая (базовая) аэробика как основа проведения групповых занятий в фитнесе. Содержание и структура занятий оздоровительной классической аэробикой. Урок классической аэробики.

Классификация применяемых средств. Упражнения без предметов и технических средств (классическая аэробика), упражнения, выполняемые с применением предметов, специальных устройств, в том числе и тренажёрного типа (все вышеперечисленные разновидности). Базовые шаги как основа хореографии и «аэробических» комбинаций на многих видах занятий (степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, танцевальные виды).

Основные базовые шаги низкой ударности, низкой интенсивности, низкой ударности высокой интенсивности и высокой ударности. Движения руками: 1 – движения низкой амплитуды; 2 – движения средней амплитуды; 3 - движения высокой амплитуды. Имитационные движения руками.

Упражнения стретчинга как одно из средств оздоровительной аэробики. Упражнения силового характера на отдельные группы мышц (атлетическая гимнастика) как основное средство, применяемое в партерной части занятия.

Длительность занятия оздоровительной аэробикой. Основные части занятия: подготовительная, основная и заключительная и их соотношение по длительности. Подготовительная часть занятия и два её раздела: 1- общая разминка; 2- стретчинг. Основная часть занятия и две её серии: 1- собственно аэробная тренировка; 2- партерная серия. Заключительная часть занятия и характер применяемых в ней упражнений. Аэробная тренировка в занятии и её деление на аэробную разминку, аэробный пик и аэробную заминку. Первая (общая) заминка после аэробной серии. Партерная часть и её деление на упражнения для туловища, упражнения для верхних конечностей и упражнения для нижних конечностей. Заключительная часть и её структура: упражнения низкой интенсивности, упражнения на гибкость (стретчинг).

Тема 3. Технологии работы инструктора в тренажёрном зале

Зоны тренажёрного зала: кардиозона, зона свободных весов, зона тренажёров. Функции и должностные обязанности инструктора тренажёрного зала. Специфика работы со свободными весами. Статодинамические упражнения и их место в оздоровительной тренировке. Техника упражнений и её значение. Травмобезопасность. Кардиозона и её составляющие. Виды кардиотренажёров. Техника движений. Технология работы на больших тренажёрах. Мелкое оборудование в тренажёрном зале и его применение.

Тема 4. Технологии оздоровительной силовой тренировки

Физиологические основы. Дозировка силовых упражнений. Специфика силовой тренировки в групповых программах и в тренажёрном зале. Дозировка силовых упражнений. Роль и специфика разминки в силовых занятиях. Использование суставной гимнастики в разминке. Использование волновых биомеханических упражнений. Использование различного мелкого оборудования в силовых упражнениях. Использование: гантелей разного веса, боди-баров, эспандеров, фитбол-мячей и другого оборудования. Роль упражнений стретчинга в силовой тренировке. Каталог упражнений стретчинга. Каталог силовых упражнений для групповых программ и тренажёрной подготовки. «Русская пирамида».

Тема 5. Технологии проведения занятий аэробикой

Виды занятий аэробикой. Классификация занятий оздоровительной аэробикой. Специфика различных занятий оздоровительной аэробикой с оборудованием и без оборудования. Ведущая роль занятий классической базовой аэробикой. Различные занятия оздоровительной аэробикой и их воздействие на организм. Многообразие танцевальных занятий аэробикой. Направление занятий-восточные танцы и его специфика.

Тема 6. Музыкально-ритмическая подготовка в современном фитнесе

Ведущая роль музыкального сопровождения в современном фитнесе. Характеристика музыкальной фонограммы: нон-стоп, музыкальные фразы, музыкальный квадрат. Основы музыкальной грамоты: теория и практика. Музритмика как основа

музыкально-ритмической подготовки. Теория и практика музритмики. ВРМ как основная характеристика музыкальной фонограммы для различных занятий. Темы музыкальной фонограммы для различных контингентов занимающихся. Технология создания фонограммы. Современный технологии для производства фонограмм.

Тема 7. Медико-биологические основы занятий современным фитнесом

Аэробные и анаэробные физические упражнения. Их роль и место в занятиях аэробикой и фитнесом.

Термин "аэробика" и его происхождение. Физиологическая основа понятия. АТФ как непосредственный источник энергии в любой клетке организма. Два пути ресинтеза АТФ: с участием кислорода (аэробный) и без участия кислорода (анаэробный). Четыре биохимических реакции восполнения затрат энергии, которые различаются по мощности (скорости) выработки энергии и емкости (количестве энергии, которое можно получить за их счет).

Особенности аэробных и анаэробных реакций, их мощность, продукты распада. Образование молочной кислоты. Соотношение процентных вкладов углеводов и жиров в энергообеспечение мышечной работы.

Аэробные физические упражнения и их характеристика. Эффекты аэробной тренировки (краткосрочный и долговременный). Понятие о аэробном и анаэробном пороге. Зоны интенсивности их характеристика и тренировочный эффект. Способы регулирования нагрузки. Методы аэробной тренировки.

Анаэробные физические упражнения и их характеристика. Эффекты анаэробной тренировки.

Выносливость как физическое качество. Взаимосвязь развития выносливости и здоровья. Спортивные достижения и типы проявления аэробных и анаэробных способностей. Взаимосвязь выносливости и силы. Факторы, влияющие на аэробные возможности. Возрастные изменения показателей выносливости. Заболевания, лимитирующие проявления выносливости.

Основы питания и контроля массы тела при занятиях оздоровительной физической культурой.

Тема 8. Тестирование физической и функциональной подготовки занимающихся

Необходимость регулярного тестирования занимающихся. Виды тестирования: тестирование физической подготовленности (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация). Тесты ОФП. Виды тестирования: тестирование функциональной подготовленности (тесты медико-биологической направленности, тесты на работоспособность). Виды тестирования: медицинское обследование. Использование результатов тестов для мотивирования занимающихся. Проведение мини-соревнований и челенджей по ОФП и СФП.

Тема 9. Персональная тренировка в фитнесе

Персональный тренинг и перспективы его развития в фитнес-индустрии.

Что такое персональный тренинг. Шаги разработки программы персональной тренировки для клиента. Сбор информации о клиенте и его этапы: анамнез, интервью и тестирование физического состояния. Составные части программы персональной тренировки: кардио-тренировка, силовая тренировка, тренировка гибкости и другие части по желанию клиента. Активный отдых как часть программы. Модификация тренировочных программ. Интенсивность тренировок и их частота.

Перспективы развития персонального тренинга. Роль научных исследований в развитии этого вида тренировок.

Тема 10. Методические особенности проведения занятий различной направленности

Специфика оздоровительных физических тренировок различной направленности и с различным контингентом. Возрастные различия и ограничения отдельных программ. Проведение занятий силовой, аэробной, психорегулирующей направленности.

Многообразие этих программ, их отличительные особенности, ориентация на контингент занимающихся.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности могут использоваться следующие *образовательные технологии*

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций обучающихся

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для Вузов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М.,2002

2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : в 2 т. - М.: Сов. спорт, 2014. Т. 1 / Ю.К. Гавердовский. - 368 с.: ил.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : Введ. в предмет : учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб. [и др.]: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.

4. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания/Учебное пособие для Вузов физической культуры.-Тривант.- 2000 г.
5. Слайд-рибок: базовый курс.- Reebok International LTD/Reebok University press.- 1994
6. Слайд-рибок: программа тренировки на выносливость.- Reebok International LTD/Reebok University press.- 1994
7. Степ-рибок: вводный курс.- Reebok International LTD/Reebok University press.- 1994
8. Степ-рибок: комбинации и вариации.- Reebok International LTD/Reebok University press.- 1994

б) Дополнительная литература:

1. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов: выпуски 1999, 2000, 2001,2002 , 2003, 2004 г.г.
2. Ростовцева М.Ю. Ивлиев Б.К. Педагого-физиологическое обоснование использования ботинок-тренажёров "Эксолоперс" в фитнес-гимнастике/Сборник трудов учёных РГАФК.- М., 2000.- с. 69-76
3. Ростовцева М.Ю. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке студентов, специализирующихся по гимнастике/Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК.- М., 1989.- 28 с.
4. Ростовцева М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики.- Автореф.дисс....канд.пед.наук.- Малаховка, 1990.- 24 с.
5. Ростовцева М.Ю., Ивлиев Б.К. Физиологическая реакция организма на длительную работу в «прыгунках»/Сборник трудов учёных РГАФК.- М.,1999.- с.82-85
6. Сандерс М. Гидроаэробика: круговая тренировка в воде.- М.: Национальная школа аэробики, 1990.- 7 с.
7. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре/Аэробика, 2000.- зима.- с. 2-5
8. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Мякинченко Е.Б.и др. Изотон (основы теории оздоровительной физической культуры)/Учебное пособие.- М., 1995.- 68 с.
9. Слайд-рибок: базовый курс.- Reebok International LTD/Reebok University press.- 1994
10. Слайд-рибок: программа тренировки на выносливость.- Reebok International LTD/Reebok University press.- 1994
11. Степ-рибок: вводный курс.- Reebok International LTD/Reebok University press.- 1994
12. Степ-рибок: комбинации и вариации.- Reebok International LTD/Reebok University press.- 1994
13. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика.- Новосибирск, 1995.- 40 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.fitimage.ru
2. www.poweryoga.com
3. www.jivamuktivyoga.com
4. <http://hanuman.ru/node/136>
5. <http://www.3klik.ru/info/planeta-fitnes-news/kompleks-uprazhnenii-pilates-stott-pilates-kursy-pilatesa.html>
6. www.jv.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Инвентарь:

Фитнес-оборудование

Научная аппаратура,

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура» или высшее образование и профессиональная переподготовка по программе «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения.

Применяемые формы текущего контроля:

- Устный опрос
- проверка выполнения практических заданий (индивидуальных);

Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Итоговая аттестация – зачет

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для практической, самостоятельной работы и проведения текущей аттестации. Примерный перечень вопросов для оценки знаний слушателей на зачете

1. Кондиционная (ритмическая гимнастика) и её место в системе оздоровительных видов гимнастики и фитнесе.
2. Определение понятия кондиционная гимнастика, краткая историческая справка
3. Кондиционная гимнастика: структура урока, характеристика отдельных серий упражнений, состав средств.
4. Методические особенности составления комплексов упражнений кондиционной (ритмической) гимнастики. Последовательность ОРУ в отдельных частях комплекса: серия упражнений стоя, партерная и беговая серии.
5. Характерные особенности вводной и заключительной частей занятия кондиционной гимнастикой. Длительность комплекса и его содержание.
6. Методика проведения занятий кондиционной ритмической гимнастикой.
7. Методика обучения упражнениям при проведении занятия потоком, использование всего арсенала методов обучения в гимнастике.
8. Проведение занятия кондиционной гимнастикой в различном возрастном контингентом.
9. Проведение занятия кондиционной гимнастикой с контингентом различной подготовленности.
10. Уроки кондиционной (ритмической) гимнастики различной направленности: на силу
11. Уроки кондиционной (ритмической) гимнастики различной направленности: на гибкость
12. Уроки кондиционной (ритмической) гимнастики различной направленности: на развитие координационных способностей
13. Уроки кондиционной (ритмической) гимнастики различной направленности: на выносливость, занятия смешанной направленности. Содержание, особенности методики, целевая направленность, применяемые средства.
14. Шейпинг как система оздоровительных физических упражнений.

15. Шейпинг: определение понятия, краткая история создания программы, отличительные особенности
16. Шейпинг: структура занятия, применяемые средства
17. Шейпинг: оборудование мест занятий
18. Методика проведения занятий шейпингом. Подготовительный и основной период, катаболическая и анаболическая тренировка, антропометрические исследования
19. Контроль за состоянием занимающихся при занятиях шейпингом.
20. Краткая характеристика системы «шейпинг-питание».
21. Музыкальная грамотность как одна из основных составляющих преподавателя оздоровительной аэробики и фитнес-гимнастики.
22. Музыкальность и ритмичность. Развитие ритмичности на занятиях аэробикой: методы и средства.
23. Основы музыкальной грамоты и её специфика в аэробике и фитнес-гимнастике.
24. Специфика и методы составления музыкальных фонограмм для занятий аэробикой и фитнесом.
25. Гимнастика в системе физического воспитания. Оздоровительные и оздоровительно-ритмические виды гимнастики и их классификация и место в системе видов гимнастики.
26. Перспективы развития оздоровительных видов гимнастики.
27. Хореографическая подготовка в гимнастике спортивного и оздоровительного направления. Классификация средств: классический, историко-бытовой, современный и народный танец.
28. Перспективы развития хореографической подготовки в спорте и с различными контингентами населения.
29. Методика проведения урока хореографии.
30. Этапы хореографической подготовки в спорте. Использование хореографической подготовки в спортивной аэробике, акробатическом рок-н-ролле и других молодых видах спорта.
31. Фитнес-аэробика как новый вид в семействе гимнастических видов спорта. Характеристика вида, содержание программы и требования к её составлению.
32. Этапы подготовки в фитнес-аэробике.
33. Судейство программ по фитнес-аэробике. Общие вопросы судейства.
34. Критерии судейства техники, артистизма и специфики вида в фитнес-аэробике. Ранговая оценка и её специфика.
35. Аэробика и фитнес – понятия и их соотношение. Характерные особенности современного фитнеса и роль технического прогресса в его развитии.
36. Направления и течения современного фитнеса, виды тренировок, их возрастная ориентация.
37. Оздоровительная аэробика: определение понятия и его физиологическая основа, краткая историческая справка,
38. Классификация видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
39. Классическая (базовая) аэробика: определение понятия, структура занятия, специфика отдельных частей.
40. Классическая (базовая) аэробика: содержание занятия. Использование средств (упражнений) в других видах оздоровительной аэробики.
41. Модель специалиста по оздоровительной аэробике. Специфические умения и навыки и их становление. Роль музыкально-ритмической подготовки.
42. Требования к физической подготовке преподавателя по оздоровительной аэробике.
43. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности. Биомеханический аспект. Использование средств аэробики низкой и высокой интенсивности в занятиях различной направленности с различными контингентами занимающихся.

44. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: базовые шаги и прыжки.
45. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики: движения руками.
46. Терминологический аспект классификации упражнений современной оздоровительной аэробики.
47. Техника движений в современной оздоровительной классической аэробике. Ошибки техники и безопасность уроков. Методика становления правильной техники движений на занятиях у клиентов оздоровительных центров.
48. Методика и техника силовых упражнений и упражнений на растягивание (стретчинг) в оздоровительной аэробике.
49. Методика составления комбинаций базовых шагов. Хореография в современной аэробике и стиль работы инструктора.
50. Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробикой с помощью различной хореографии.
51. Методика разучивания комбинаций в аэробике. Использование всего арсенала методов гимнастики. Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике.
52. Вербальные команды и специфическая жестикуляция преподавателя оздоровительной аэробики.
53. Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.
54. Мотивация к занятиям оздоровительной аэробикой. Контроль за состоянием клиентов. Методика удержания клиентов в группе.
55. Оздоровительная степ-аэробика и её место в системе оздоровительных занятий в фитнес-центрах. Характеристика занятий, характеристика степ-платформы как изделия.
56. Правила работы на степ-платформе.
57. Построение урока степ-аэробикой. Использование базовых шагов и их специфика в степ-аэробике.
58. Техника движений за занятиях степ-аэробикой. Специфика движений рук, ног, туловища и безопасность уроков.
59. Составление комбинаций в степ-аэробике и методика и специфика их разучивания. Специфика работы преподавателя по степ-аэробике.
60. Оздоровительная слайд-аэробика и её место в системе оздоровительных занятий в фитнес-центрах. Характеристика занятий, характеристика слайд-доски как изделия. Правила работы на слайд-доске.
61. Построение урока слайд-аэробикой. Использование базовых шагов и их специфика в слайд-аэробике. Техника движений за занятиях слайд-аэробикой. Специфика движений рук, ног, туловища и безопасность уроков.
62. Составление комбинаций в слайд-аэробике и методика и специфика их разучивания. Специфика работы преподавателя по слайд-аэробике.
63. Оздоровительная аэробика танцевального направления и её место в системе оздоровительных занятий в фитнес-центрах. Характеристика занятий. Построение урока, использование базовых шагов и их специфика.
64. Оздоровительная фитбол-аэробика и её место в системе оздоровительных занятий в фитнес-центрах. Характеристика занятий, характеристика фитбол-мяча как изделия. Правила работы на фитбол-мяче. Построение урока фитбол-аэробикой. Использование базовых шагов и их специфика.
65. Техника движений за занятиях фитбол-аэробикой. Специфика движений рук, ног, туловища и безопасность уроков. Составление комбинаций в фитбол-аэробике и методика и специфика их разучивания. Силовая тренировка на мяче.
66. Оздоровительная аэробика силовой направленности: разновидности, методика проведения занятий.

67. Оздоровительная аэробика с элементами спортивных единоборств: техника и методика проведения занятий.
68. Возрастные аспекты проведения занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой: детский, подростковый и молодёжный периоды.
69. Возрастные аспекты проведения занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой: зрелый, старший и пожилой возраст.
70. Другие виды оздоровительной аэробики и фитнеса: перечислить и дать краткую характеристику. Эффекты занятий.
71. Другие виды фитнес-гимнастики: перечислить и дать краткую характеристику.
72. Спортивная аэробика как вид спорта. Характеристика биомеханического и физиологического аспектов занятий. Возрастно-половой состав участников соревнований.
73. Состав обязательных упражнений. Критерии судейства техники и артистизма. Этапы подготовки.

6.2. Критерии оценивания

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки *«отлично»* заслуживает слушатель, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателям, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающим точки зрения различных авторов и умеющим их анализировать.

Оценка *«хорошо»* выставляется слушателям, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На *«удовлетворительно»* оцениваются ответы слушателей, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка *«удовлетворительно»* выставляется слушателям, допустившим погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется слушателям, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка *«отлично»* ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;

- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;

- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«*Зачтено*» ставится при условии, что демонстрируется:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем программы;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля программы;

– умение выполнять предусмотренные программой задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«*Не зачтено*» ставится при:

• незнании, либо отрывочном представлении об учебно-программном материале;

• неумении выполнять предусмотренные программой задания.